

STEPHEN HARROD BUHNER

REMEDII NATURISTE

PENTRU HEPATITA C ȘI FICAT

O ABORDARE NATURALĂ PENTRU TRATAREA
HEPATITEI C ȘI A BOLILOR HEPATICE



STEPHEN HARROD BUHNER

REMEDII NATURISTE

PENTRU HEPATITA C ȘI FICAT

O ABORDARE NATURALĂ PENTRU TRATAREA
HEPATITEI C ȘI A BOLILOR HEPATICE



Herbs for Hepatitis C and the Liver
Stephan Harrod Buhner
Copyright © 2000 Stephen Harrod Buhner
Editor: Deborah Balmuth

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de regăsire a datelor sau transmisă în nici o formă și prin nici un mijloc, electronic, mecanic, prin fotocopiare, înregistrare sau altfel, fără permisiunea deținătorului drepturilor de autor și a editurii.



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Remedii naturiste pentru hepatita C și ficat
Stephan Harrod Buhner

Copyright © 2015 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Mariana Mitroi, Georgiana Harghel
Copertă: Bogdan Mitea
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUHNER, HARROD STEPHAN
Remedii naturiste pentru hepatita C și ficat / Stephan Harrod Buhner;
trad.: Graal Soft. - București: Litera, 2015
ISBN 978-606-741-462-2
I. Soft, Graal (trad.)
821.111-31=135.1

CUPRINS

1. HEPATITA C: EPIDEMIA TĂCUTĂ.....	7
Infecția și boala provocate de HCV	7
Virusul hepatitei C	9
Să înțelegem virusurile.....	11
Privire de detaliu asupra HCV.....	15
Arborele genealogic al HCV	17
2. HEPATITA C, FICATUL ȘI SISTEMUL IMUNITAR	19
Ficatul și sistemul imunitar.....	19
Ce este ficatul?.....	20
Totul despre bilă.....	21
Înțelegerea ciclului de funcționare a ficatului și a provocărilor ridicate de HCV	22
Ciroză și HCV	25
Vindecarea bolilor de ficat și a hepatitei C.....	26
3. MEDICAMENTE NATURISTE PENTRU HEPATITA C ȘI PENTRU FICAT	29
Plante medicinale pentru ficat	29
Alte plante medicinale utile	55
4. PLANTE MEDICINALE ÎN AJUTORUL SISTEMULUI IMUNITAR	57
Calitățile plantelor medicinale care stimulează imunitatea	57

5. SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE PENTRU HEPATITA C.....	77
6. SCHIMBAREA REGIMULUI ALIMENTAR: ODIHNIȚI-VĂ FICATUL.....	84
Alimente recomandate.....	84
Dieta de curățare de zece săptămâni, cu conținut scăzut de grăsimi.....	90
Rețete pentru dieta de curățare	94
7. PROTOCOLUL COMPLET AL HCV.....	96
Protocol pentru hepatită – opțiunea 1	97
Protocol pentru hepatită – opțiunea 2	98
Plante medicinale pentru simptome specifice.....	99
EPILOG	
MICROORGANISME SIMBIONTICE AGRESIVE:	
SPECTRUL VIRUSURILOR EMERGENTE	102
Funcția virusurilor.....	102
Lumea virală.....	104
Influența culturii umane.....	108
Anexa 1: teste pentru hepatita C și semnificația lor.....	109
Anexa 2: prepararea și administrarea plantelor medicinale pentru hepatită și ficat	112
GLOSAR.....	119
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ.....	122
INDEX.....	141

DEDICAȚIE

Surorii mele, Cathy Buhner Guido; lui Donald Yance,
Matthew Dolan și Frank Ryan, pentru activitatea lor;
și pentru virusul hepatitei C și virusul Epstein-Barr,
care m-au învățat mai multe despre inteligența universului
viral decât ar fi putut să o facă vreodată cărțile.

I. HEPATITA C: EPIDEMIA TĂCUTĂ

Eascunsă, tăcută, lipsită de simptome ani la rând, descoperită întâmplător. Cinci sute de milioane de oameni de pe întreaga planetă sunt afectați. Este vorba de infecția cu virusul hepatitei C (HCV).

În lumea industrializată, virusul este descoperit, de obicei, astfel: o persoană merge la doctor pentru o consultație de rutină, plângându-se de oboseală sau pentru a solicita o asigurare medicală. Se face un test de sânge obișnuit. „Îmi pare rău“, spune medicul sau compania de asigurări, „însă testul este pozitiv pentru hepatita C.“ Compania de asigurări poate respinge solicitarea, iar medicul, în funcție de gradul de instruire, face, de obicei, unul dintre următoarele două lucruri.

Dacă medicul remarcă unele dintre problemele pe care le poate provoca o infecție avansată cu HCV, vestea pe care o transmite pacientului este, de obicei, proastă. Va sugera terapia cu interferon, dacă nivelurile de enzime din ficat nu sunt prea ridicate și dacă pacientul nu are ciroză. Dacă medicul știe puțin despre boală, o va cataloga drept „nu e cine știe ce“ De obicei, pacientul află, mulți ani mai târziu, pe măsură ce simptomele devin tot mai neplăcute, că, de fapt, are motive de îngrijorare.

Hepatita C este o boală gravă și fără vindecare. După cum avertizează Robert Goldstein, de la Centrul Medical al Universității Baylor, „epidemia de SIDA va fi un fleac pe lângă hepatita C“

INFECȚIA ȘI BOALA PROVOCATE DE HCV

În cele mai multe cazuri, hepatita C este transmisă prin sânge, iar virusul, foarte probabil, pătrunde în organism prin sângele contaminat după o rană sau printr-o injecție. Spre deosebire de HIV, HCV este rezistent. Nimeni

nu știe cât poate supraviețui în urmele microscopice de sânge uscat; după 3 luni, este încă activ și infecțios. Din fericire, infecția de la persoană la persoană, chiar prin contact sexual, este extrem de rară (doar 2% dintre infecții sunt declanșate în acest mod). Mai îngrijorător este faptul că, pentru 10 până la 20% dintre persoanele cu această boală, modul de contaminare nu poate fi determinat. Cercetările recente indică faptul că virusul HCV poate să trăiască și să se reproducă în țânțari (la fel ca alte rude virale ale HCV, cum ar fi virusul febrei galbene). Acest lucru crește posibilitatea reală ca virusul HCV să fie transmis prin mușcăturile de țânțar.

Perioada de incubație

Perioada de incubație a HCV, înainte de apariția simptomelor, poate ajunge până la 50 de ani, însă media este între 15 și 25 de ani. Dacă boala este netratată, prognoza poate fi sumbră. 70% dintre persoanele infectate dezvoltă un tip de boală cronică a ficatului, 15% fac ciroză hepatică și 5% mor. Doar între 10 și 15% par să rămână neafecțați de boală. Infecția cu HCV reprezintă acum cauza principală a transplanturilor de ficat în SUA.

Se estimează că 2% din populația țărilor industrializate este infectată: acest procent include 5 până la 6 milioane de persoane în SUA și aproximativ 1,2 milioane de persoane în Marea Britanie. Incidența infecției în alte părți ale lumii este mult mai ridicată – până la 10% dintre locuitorii Chinei, Indiei și Africii. Dintre cele 5 până la 6 milioane de persoane infectate din SUA, doar 1 milion au fost diagnosticate. Anual sunt descoperite între 150 000 și 170 000 de cazuri noi, înregistrându-se între 8 000 și 10 000 de decese. Infecția cu HCV este cauza cea mai întâlnită a bolilor de ficat, a cirozei și cancerului la ficat, în lumea occidentală.

Tratamentul convențional

Tratamentul medical convențional pentru hepatita C se concentrează pe utilizarea interferonului (un stimulent al imunității) și a ribavirinei (medicament antiviral). Acest tratament poate fi destul de costisitor, uneori are efecte adverse grave și este doar parțial eficient. Doar aproximativ jumătate dintre persoanele cu hepatită C se potrivesc profilului necesar tratamentului și primesc interferon. Dintre acestea, la aproximativ jumătate, virusul dispare după un an de tratament. Din acest grup, la jumătate, virusul re apare după întreruperea terapiei cu interferon. Rata de eficacitate este de aproximativ 15%. Dacă interferonul este combinat cu ribavirină, aceste procente se dublează la pacienții care se potrivesc profilului necesar pentru tratament, până la o eficiență de aproximativ

35%. Ribavirina (600 mg pe cale orală, zilnic) administrată singură timp de 12 luni reduce nivelurile de alanină aminotransferază (cu toate că aceste niveluri cresc din nou după încetarea tratamentului), însă nu afectează nivelurile virale din sânge. Cercetătorii consideră că „în mod cert, ribavirina nu are efect antiviral“ asupra HCV. Însă, interferonul în asociere cu ribavirină pare să aibă un efect sinergic. Interferonul sau interferon plus ribavirină este tratamentul indicat, de obicei, pentru pacienții cu niveluri scăzute de enzime ale ficatului și care nu prezintă semne de ciroză.

Efectul advers cel mai întâlnit al interferonului (pentru aproximativ 80% dintre pacienți) este asemănător unei gripe moderate – pe parcursul întregului an de tratament. De asemenea, mai pot apărea diareea și depresia. Efectul advers principal al ribavirinei este hemoliza (distrugerea globulelor roșii). Tratamentul este destul de costisitor dacă nu este acoperit de asigurare, ajungând la suma de 10 000 de dolari pe an sau chiar mai mult. Și, din nou, este eficient doar pentru aproximativ o treime dintre cei tratați. Mai mult, atât interferonul, cât și ribavirina sunt concepute să acționeze doar asupra virusului; nu fac nimic pentru a trata deteriorarea ficatului sau alte efecte ale bolii asupra sistemului. Pentru majoritatea persoanelor, pentru cele care nu au asigurare, pentru cele care nu au acces la terapia cu interferon-ribavirină și pentru cele la care terapia nu are efect, nu mai există alte opțiuni medicale.

VIRUSUL HEPATITEI C

HCV este un virus remarcabil. (Știu pentru că îl am.) Este unul dintre cele mai mici virusuri cunoscute. Prin comparație, virusul variolei este unul dintre cele mai mari; poate fi văzut la microscop, cu toate că, și prin cele mai bune lentile, rămâne doar un punct micuț.

Cu puțină imaginație, putem spune că variola arată ca o cărămidă grosolană și aproape pătrată. (Unii cercetători chiar descriu virusul așa.) Iar dacă ați lua trei milioane de virusuri de variolă și le-ați întinde ca pe cărămizile de pe pardoseala unei curți interioare, aceștia ar acoperi doar punctul de la finalul acestei propoziții. Astfel, dacă o cărămidă de variolă ar fi de dimensiunea unei cărămizi adevărate, atunci virusul răcelii ar fi o afină așezată deasupra. HCV are o treime din dimensiunea acestei afine, având aproximativ 30 până la 35 nanometri (miimi dintr-o milionime dintr-un metru). Această dimensiune incredibil de mică a făcut ca HCV să fie foarte greu de studiat. Abia acum începe să fie înțeles.

SIMPTOMELE PRIMARE ALE HEPATITEI C

Printre simptomele primare ale hepatitei C se numără oboseala cronică nespecifică, indispoziția, confuzia și problemele de memorie pe termen scurt, schimbările bruște de dispoziție, alergiile tot mai multe, erupțiile cutanate și mâncărimile, retenția de fluide în extremitățile inferioare, simptome constante ca de gripă ușoară, intoleranța la alcool, intoleranța la grăsimi și depresia. Uneori apare și durerea de ficat. Icterul este rar, însă, printre problemele comune, se numără afectarea canalului coledoc, agregatele limfoide și steatoză.

Descoperirea HCV

Hepatita înseamnă, pur și simplu, „inflamarea ficatului“ Este vorba de o combinație de două cuvinte: „hepato“ de la termenul grecesc *hepatikos*, care înseamnă „ficat“ și „-itis“, care înseamnă „inflamare a“. Multe lucruri pot provoca inflamarea ficatului: virusuri, bacterii, substanțe chimice, alcool și traumatisme. Se pot crea confuzii, mai ales când este vorba de tipurile de hepatită (notate de la A la G). Aceste boli par a fi înrudite, însă nu sunt. Structura și natura virusurilor care le provoacă sunt foarte diferite. Aceste virusuri sunt destul de noi pentru știință: virusul hepatitei B (HBV) a fost izolat în 1965, HAV în 1973. HCV a avut nevoie de ceva mai mult timp pentru a fi izolat.

Cercetătorii japonezi au observat, încă din anii 1970, că un agent patogen necunoscut provoca o boală gravă de ficat. Problemele ficatului nu puteau fi atribuite virusurilor A sau B. Când a devenit evident că era implicat alt agent patogen, textele medicale au început să numească această nouă afecțiune drept hepatită „non-A, non-B“ Virusul specific a fost izolat abia în 1989; curând după aceea i-a fost realizată harta genetică de către cercetătorii din SUA. În 1991, fusese creat deja un test pentru determinarea prezenței anticorpilor HCV (din sângele unor aborigeni australieni care, din păcate, nu au primit vreodată o remunerație pentru contribuția lor), permițând astfel ca mostre de sânge din toată lumea să fie testate pentru a descoperi prezența virusului. Până atunci nu existase nici o metodă de a determina dacă rezervele de sânge folosite pentru transfuzii erau contaminate. Și multe erau.

Răspândirea prin sânge infectat

Răspândirea virusului a cunoscut o explozie în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când transfuziile de sânge deveniseră un lucru obișnuit. Rezerve de sânge asiatic, african, american și european au fost amestecate necontrolat, în timpul și imediat după război, pe măsură ce medicina s-a tehnologizat în aceste zone, pentru tratarea răniților și populațiilor dezrădăcinate. Acest lucru a dus la răspândirea extensivă a virusului în rândul populației umane de pe tot globul (anii 1940 – Primul Val). Când soldații și refugiații s-au întors acasă, folosirea pe scară largă a vaccinurilor, a acelor, a transfuziilor de sânge și diverselor proceduri chirurgicale (de la consultații stomatologice, la operații de cezariană) a contribuit la răspândirea virusului în rândul populației la nivel național (anii 1950 și 1960 – al Doilea Val). Folosirea drogurilor intravenoase, utilizarea comună a acelor și băncile de sânge contaminat (unii dependenți își vând sângele săptămânal, pentru a face rost de bani pentru droguri) a dus la o răspândire și mai mare a virusului (anii 1970 și 1980 – al Treilea Val).

Întrucât HCV este un virus relativ benign și cu acțiune lentă, în efectele sale inițiale asupra organismului (rareori determină simptome de boală acută sau de disconfort în momentul infectării), trece mult timp neobservat. Boala a fost recunoscută abia la sfârșitul anilor 1960 și la începutul anilor 1970, când cei contaminați în timpul Primului Val au început să dea semne de afectare hepatică. Se estimează că 12% din populația lumii, sau 500 de milioane de persoane, sunt infectate astăzi cu HCV. Prin comparație, HIV infectează 33 de milioane de oameni la nivel mondial.

SĂ ÎNȚELEM VIRUSURILE

Spre deosebire de bacterii, virusurile nu au nucleu și membrană celulară. Sunt cele mai simple forme de viață, din punct de vedere structural. Cu toate că există multe tipuri de virusuri, un virus este, în general, un lanț de ADN sau de ARN, înconjurat de un poliedru matematic elegant, denumit capsidă, a cărei formă este specifică pentru fiecare virus. Capsida este, la rândul ei, înconjurată de unul sau de mai multe învelișuri proteice. Suprafața învelișului proteic al virusului este prevăzută cu receptori. Acești receptori sunt, de fapt, organe senzoriale care dau informații virusului despre mediul înconjurător și care sunt concepute pentru a ajuta virusul să găsească acele tipuri de celule în care poate trăi.

VIRUSUL HEPATITEI A

Hepatita A a fost recunoscută de mult timp ca boală specifică, deși virusul în sine a fost izolat abia în 1973. Virusul hepatitei A (HAV) este transmis din fecalele umane în hrană sau apă sau crustacee și, de acolo, la alte persoane. Hepatita A este, de obicei, o boală pe termen scurt, de sine stătătoare, însoțită de icter, diaree, vărsături și letargie. Este considerată periculoasă pentru copiii mici, pentru vârstnici și pentru persoanele cu hepatită C. Este mai întâlnită în țările neindustrializate, însă epidemii din cauza alimentelor contaminate din restaurante sunt obișnuite în SUA și Europa.

Dovezile sugerează faptul că persoanele cu hepatita C cronică, persoane care se îmbolnăvesc și de hepatita A, sunt supuse unui risc mai mare de insuficiență hepatică fulminantă (care, aproape invariabil, duce la deces). Un studiu recent efectuat, pe 432 de pacienți infectați cu HCV, a dus la concluzia că, în timpul celor șapte ani de cercetări, 17 au contractat HAV. Dintre aceștia 17, șapte au suferit insuficiență hepatică fulminantă și a supraviețuit doar unul. Alte studii nu prezintă același procentaj, însă leagă rata crescută de deteriorare a ficatului de infecția combinată cu HCV și HAV. Mulți medici sunt de părere că pacienții cu hepatită C cronică trebuie să fie vaccinați împotriva HAV, mai ales cei care călătoresc în țări în curs de dezvoltare. Deoarece crustaceele cu cochilie filtrează apa din lacuri, râuri și oceane, pot să acumuleze niveluri ridicate de HAV în corp. Persoanele cu hepatită C ar trebui să evite să consume crustacee.

Clasificări ale virusurilor

Virusurile sunt clasificate după mai multe criterii: în funcție de mărime sau formă, de prezența sau absența unei capsule înconjurătoare (nu toate virusurile au așa ceva), dacă sunt bazate pe ADN sau ARN (și, de aici, dacă sunt simple sau duble, cu polaritate pozitivă sau negativă), după tipul de structură a proteinei și după modul de replicare. Virusurile ADN sunt destul de stabile, pentru că au un mecanism de tip „copiere-verificare” pe care virusurile ARN nu îl au. Aceasta înseamnă că atunci când un virus ADN se replică în interiorul unei celule „împrumutate”, acesta utilizează o buclă de feedback biologic pentru a se asigura că acele copii ale sale

sunt cât mai corecte. Prin contrast, dintr-un virus ARN lipsește structura genetică ce i-ar permite să facă acest lucru. Acesta tinde să se multiplice în numeroase copii care sunt diferite, uneori chiar foarte mult, de original. Tot mai multe dovezi sugerează faptul că unele dintre aceste diferențe sunt inițiate intenționat de virusurile ARN pentru a-și mări variația genetică și, astfel, posibilitatea de supraviețuire.

Astfel, cu toate că, de obicei, se poate crea un vaccin pentru un virus ADN, poate fi dificilă crearea unuia pentru un virus ARN. Acest lucru face și ca virusurile ARN să fie foarte greu de tratat cu produse farmaceutice; la fel ca bacteriile, aceste virusuri încep să creeze soluții la medicamentele sintetice, în momentul în care se confruntă cu ele. (Primele dovezi indică faptul că rata mutațiilor HCV se accelerează ca răspuns la terapia cu interferon și ribavirină, așa cum se întâmplă în cazul bacteriilor tratate cu antibiotice.) Infecția cu un virus ARN precum HCV este, de fapt, destul de diferită de infecția cu un virus ADN.

În timp ce virusurile ADN fac miliarde de copii identice, virusurile ARN fac miliarde de virusuri asemănătoare, însă nu identice. Seamănă cu un stup de albine – toate seamănă, însă sunt diferite. De fapt, e mai corect să ne gândim la o infecție ARN ca la o infecție provocată de un „roi” viral. Virusurile cele mai asemănătoare între ele sunt cele care mor atunci când se activează prima dată sistemul imunitar uman sau când se folosește un medicament care le poate recunoaște. Aceasta le lasă pe celelalte să se replice în voie, fără să fie ținute sub control, iar virusurile se replică, într-adevăr, rapid (unele virusuri produc câte o generație nouă la fiecare minut), continuând să facă modificări subtile cu fiecare virus nou produs. HCV se multiplică foarte rapid.

De asemenea, dovezile arată că atât virusurile ADN, cât și cele ARN, ca și bacteriile, își transmit informații între ele pentru a nu fi afectate de tratamentele medicale sau de sistemul imunitar. Virusurile asemănătoare vor împărtăși activ structuri genetice comune, care vor crea infecții greu de tratat. De exemplu, virusul gripei comune își rearanjează structura genetică și își inserează constant gene cu totul noi pentru a rămâne invizibil pentru sistemul imunitar uman. (Primește aceste secvențe genetice noi de la păsările din Asia.) De aceea, este nevoie, în fiecare an, de un vaccin nou pentru gripă.

Cum se produce infecția

Când nu se află într-o celulă vie, virusurile intră într-o stare de hibernare. În această stare de latență, se mișcă ajutate de curenți de aer sau în apă

VIRUSUL HEPATITEI B

Virusul hepatitei B (HBV) a fost identificat în 1965. HBV se transmite în viața intrauterină, de la mamă la copil, dar și prin contact sexual, prin instrumentar medical infectat, prin sânge infectat și folosirea aceluiași ac. De obicei, faza de debut a bolii este acută, ca în cazul hepatitei A, și poate fi gravă. Însă, hepatita B este rareori fatală. Doar aproximativ 7% dintre adulți nu reușesc să scape de virusul din sânge și devin purtători cronici. Rezultatul infecției cronice cu HBV este asemănător cu cel al infecției cronice cu HCV.

HBV este un virus ADN relativ stabil, o caracteristică ce a facilitat dezvoltarea unui vaccin. Vaccinul are multe probleme, iar utilizarea acestuia la bebeluși, cu toate că este foarte recomandată de către medici, prezintă riscuri potențiale majore pentru sănătate. Copiii mai mari și adulții pot suferi efecte adverse de la ușoare până la grave. Trebuie luate în considerare toate efectele secundare înainte de utilizarea vaccinului. Coinfecția cu HBV nu pare să prezinte riscuri mai mari la pacienții care au fost infectați cu HCV. Unele dovezi sugerează că HCV suprimă activitatea HBV, făcându-l mai puțin activ în timpul infectării.

sau, pur și simplu, rămân în stare latentă pe sol până intră în contact cu o formă de viață care conține celulele necesare pentru a le trezi din somn. Atunci, prima grijă a unui virus este să pătrundă în organismul-gazdă nou, să treacă de mecanismele de protecție ale acestuia și să găsească celula-gazdă corespunzătoare. În prezent, mulți cercetători consideră că virusurile folosesc ceea ce ei numesc inteligență genomică (la fel ca bacteriile) pentru a rezolva problemele pe care le întâmpină; practic, încep să experimenteze combinații noi de gene. În unele cazuri, chiar și-au proiectat structura genetică astfel încât să faciliteze pătrunderea în organisme-gazdă noi.

Odată ajuns într-un organism-gazdă nou, un virus, prin intermediul receptorilor din învelișul său proteic, începe să caute celule în care să poată trăi. Uneori, pur și simplu, circulă în fluidele interne ale organismului nou până când intră din întâmplare în contact cu celulele pe care le caută. Însă, în multe cazuri, un virus folosește propriul sistem imunitar al organismului, deoarece acele celule pe care le caută sunt parte a aceluiași sistem imunitar. Acesta este cazul HIV, care consideră limfocitele CD4 T celula-gazdă perfectă; virusul Epstein-Barr, care are o afinitate pentru celulele B umane;

sau chiar HCV, care are afinitate pentru celulele din ficat (hepatocite), pentru limfocite și monocite.

Îndată ce o celulă potrivită intră în contact cu virusul, virusul se prinde de aceasta. Receptorii de pe suprafața virusului păcălesc celula, făcând-o să creadă că virusul este o proteină compatibilă care s-a atașat și, astfel, celula îi permite virusului să intre. Îndată ce are loc acest lucru, virusul își îndepărtează învelișul proteic și începe să preia controlul asupra celulei. (Uneori, așa cum se întâmplă cu HIV, chiar se inserează în structura ADN-ului celulei-gazdă, de unde este foarte dificil să fie îndepărtat.) Celula se umple de virus, se umflă și se sparge. Când ies din celula moartă, virusurile preiau părți din membrana celulară și își formează noi învelișuri proteice virale cu receptori pentru celulele-gazdă noi.

Astfel, începe vechea bătălie: să aflăm cine este mai în formă – sistemul imunitar al organismului sau virusul care se replică. Dacă virusul este foarte puternic sau dacă sistemul imunitar este compromis în vreun fel, de cele mai multe ori, boala este inevitabilă.

PRIVIRE DE DETALIU ASUPRA HCV

Mărit, HCV seamănă foarte mult cu o minge de fotbal. Această „minge de fotbal” este capsida, învelișul protector al virusului. Ea este înconjurată de două învelișuri proteice. În interior, ținută la adăpost de pericolele exterioare, se află secvența de ARN alcătuită dintr-un singur lanț, de polaritate pozitivă, virusul HCV însuși. Odată intrat în celula-gazdă potrivită, acest lanț de ARN merge imediat la ribozomi sau la centrele de producție ale celulei și preia controlul.

Producerea unui „roi viral”

Pentru că ADN-ul este atât de mare, acesta stă în nucleul celulelor noastre. Produce lanțuri mici de gene ARN, codate pentru anumite activități de producție, și le trimite către ribozomi. Atunci când ribozomii întâlnesc ARN-ul HCV, cred că este vorba de un mesaj de la propriul ADN al celulei. Mesajul pe care îl primește ribozomul este „fă o mulțime de copii ale acestei secvențe genetice”. Din păcate pentru celulă, secvența genetică este ARN de HCV. Pe măsură ce se realizează aceste copii, au loc schimbări ușoare în secțiunea secvenței de ARN care conține instrucțiuni pentru crearea învelișului proteic și a capsidei care înconjoară virusul. Aceasta înseamnă că atunci când noile virusuri părăsesc celula, acestea vor fi ușor

VIRUSURILE HEPATITEI D, E ȘI G

Virusul hepatitei D (HDV) este întâlnit doar la purtătorii de hepatită B și are nevoie de HBV pentru a se replica. Coinfecția cu HBV și HDV poate duce la afectarea gravă și la boli cronice ale ficatului.

Virusul hepatitei E (HVE), provocat de un calicivirus răspândit prin apă, determină boli asemănătoare cu hepatita A și se transmite aproximativ la fel. Este întâlnit mai ales în țările în curs de dezvoltare.

Virusul hepatitei G se mai numește și GBV. A fost izolat de la un chirurg (ale cărui inițiale erau GB) bolnav de hepatită icterică acută și s-a descoperit că era diferit de toate celelalte virusuri de hepatită. Când a fost injectat la primate, a provocat infecții. Un procent și jumătate dintre donatorii de sânge din Londra sunt infectați cu această formă de hepatită. Primele estimări arată că până la 20% dintre pacienții cu hepatita C pot fi coinfectați cu acest virus. Nu există un test simplu pentru determinarea acestuia, însă poate fi efectuat un test de reacție de polimerizare în lanț (PCR) (vezi Anexa 1). Nu se știe cât de grav poate să afecteze virusul sănătatea umană sau pe cei infectați deja cu alte virusuri ale hepatitei.

diferite de virusul-mamă. O diversitate virală este prezentă acum în organism.

Cum se instalează în celule

În timp ce se creează diversitatea virală, ribozomii celulei au fost instruiți și pentru a crea o proteină specială, care merge imediat în nucleul celulei pentru a se asigura că celula nu se sinucide. În mod normal, atunci când celulele sunt infectate de virusuri, acestea încep imediat să se autodistrugă, printr-un proces denumit apoptoză. În timpul apoptozei, celula eliberează un tip de interferon care le instruiește pe toate celelalte celule din zonă să moară la rândul lor (și, de asemenea, instruiește sistemul imunitar să devină mai activ) pentru a elimina celulele-gazdă utilizabile din apropierea virusului. Multe virusuri, printre care și HCV, au dezvoltat tehnici pentru a interveni în procesul de apoptoză. Una dintre acestea implică abilitatea proteinei de a menține celula vie. Acest lucru permite HCV să se răspândească prin corp în sânge, sistemul limfatic, ficat și în lichidul cefalorahidian. În acest moment, este deja parte din sistem, iar persoana are infecție cronică cu HCV. Atunci când se întâmplă acest lucru, chiar dacă virusul

este eliminat din sânge, el rămâne, de obicei, în alte părți ale corpului. Noi cercetări au arătat că HCV poate fi prezent și în măduva osoasă, în monocitele din rinichi, în limfocitele B și în granulocite.

ARBORELE GENEALOGIC AL HCV

Datorită structurii sale genetice, HCV este considerat membru al familiei Flaviviridae, care, în prezent, mai include flavivirusuri, carmovirusuri, pestivirusuri și hepaticivirusuri (HCV aparține acestui grup). Prin comparație, virusul hepatitei A este un picornavirus, diferit de HCV din punctul de vedere al structurii sale genetice.

Printre flavivirusuri se numără encefalita, purtată de căpușe, virusul denga serotip 4, virusul febrei galbene (care infectează tot ficatul și provoacă îngălbenirea pielii și a ochilor, fenomen care poartă numele de icter) și virusul Nilului de Vest, care a afectat recent New Yorkul (vezi Epilog). Carmovirusurile infectează anumite plante: garoafele, napii, porumbul, orzul, trifoiul roșu, castraveții și roșiile. Pestivirusurile includ diareea virală bovină și virusul febrei porcine.

Pentru că HCV seamănă atât cu virusurile care infectează animalele, cât și cu cele care infectează plantele (conține secvențe genetice din ambele), mulți cercetători consideră că HCV este o verigă evolutivă între virusurile plantelor și cele ale animalelor. Astfel, ar fi unul dintre primele virusuri identificate care au material genetic comun de la plante și de la animale (vezi Epilog). Pentru că HCV a fost identificat atât de recent – cu vreo zece ani în urmă – gazda sa inițială nu a fost identificată încă. HCV a fost descoperit doar la oameni și la cimpanzeii infectați intenționat.

Tulpini principale

La fel ca în cazul multor altor virusuri, se pare că structura genetică primară a HCV prezintă mici modificări în funcție de zona geografică din care provine. Au fost localizate șase tipuri principale și 60 de subtipuri. Dintre acestea, cel mai agresiv pare să fie tipul 1, subtipul b (tipul 1b). Acest tip răspunde cel mai puțin la interferon și ribavirină. Este tipul cel mai întâlnit în SUA, Japonia și Europa.

În general, tipul 1 (și subtipurile sale corespunzătoare) predomină în cele două Americi, Europa, India, Australia și Rusia; se întâlnește aproape oriunde. Tipul 2 este predominant în Italia și comun în China, Japonia, Taiwan și Indonezia, iar tipul 3 este predominant în Thailanda și comun în Marea Britanie, Australia, Suedia, India și Brazilia. Tipul 4 este

predominant în vestul Africii și comun în Orientul Mijlociu. Tipul 5 este predominant în Africa de Sud, iar tipul 6 este predominant în Hong Kong și Macao și comun în Vietnam. Cu toate că există posibilitatea de a testa o persoană pentru un anumit tip de HCV, acest test este realizat foarte rar, din cauza costurilor.

Pe urmele virusului

Pe măsură ce au început să înțeleagă virusul și să îi urmărească tiparele de dezvoltare, cercetătorii au descoperit ce grad de abatere genetică are loc în timpul replicării, adică gradul în care diferă virusul de virusul-mamă atunci când se replică. Apoi au folosit proiecția matematică pentru a estima de cât de mult timp au nevoie tipurile principale de HCV pentru a forma un virus părinte original și din ce parte a lumii a intrat, pentru prima dată, în organismul uman.

După abaterea genetică se pare că HCV a întâlnit specia umană cu aproximativ 200 de ani în urmă, în Extremul Orient. De la acea întâlnire inițială, a fost dus în Africa de Vest, India și sud-estul Asiei, unde astăzi există cea mai mare diversitate de subtipuri de HCV. Cu toate că aceste informații pot fi detaliate și mai mult, pe măsură ce apar noi date, imaginea actuală are logică. Anii 1790 au reprezentat o perioadă a descoperirilor. Au avut loc călătorii importante pe distanțe lungi între continente, iar după pătrunderea inițială a HCV în organismul uman, virusul a putut fi apoi transportat cu ușurință pe rutele comerciale, la fel cum se întâmplase în trecut cu ciuma bubonică (declanșată de bacteria *Yersinia pestis*, prezentă la purici și răspândită de rozătoarele infestate cu purici) și cu alte boli. Și, la fel ca în cazul infecției cu *Y. pestis*, răspândirea HCV a atins proporțiile infestării cu ciumă în cei 200 de ani în care virusul a interacționat cu specia umană. Este una dintre cele mai răspândite boli grave de pe planetă.

2. HEPATITA C, FICATUL ȘI SISTEMUL IMUNITAR

Pe măsură ce hepatita C avansează, aceasta începe să distrugă ecosistemul echilibrat al corpului uman. Pentru că celulele hepatice și celulele imunitare sunt celulele-gazdă principale, acestea sunt cele care au cel mai mult de suferit din cauza prezenței virusului. Când tot mai multe celule hepatice sunt distruse, ficatul însuși începe să nu mai funcționeze corespunzător. Acest lucru duce la numeroase probleme asociate cu hepatita C.

Ficatul are o mulțime de funcții complexe pentru a ne menține sănătoși. Transformă alimentele în energie, dezactivează substanțele toxice pe care le respirăm și le mâncăm, absoarbe și procesează grăsimile și vitaminele și creează mulți hormoni, enzime, aminoacizi și proteine esențiale pentru sănătate. Una dintre funcțiile sale principale este să curețe sângele de toxine; în esență, este un tip de filtru prin care trec 1,2 litri de sânge pe minut. Cu cât ficatul funcționează mai eficient, cu atât mai multe toxine sunt procesate și ne simțim mai bine. Acest proces de filtrare face din ficat una dintre componentele esențiale ale sistemului nostru imunitar. (La fel, HCV găsește celule-gazdă în ficat: călătorind prin sânge ca parte a procesului normal de curățare al corpului.)

FICATUL ȘI SISTEMUL IMUNITAR

Celula progenitoare a tuturor celulelor imunitare, celula stem, este produsă în măduva osoasă. Multe celule stem se transformă în monocite, care, la rândul lor, pot deveni macrofage, a căror principală activitate este să caute permanent prin corp și să „mănânce” tot ceea ce consideră a fi toxic sau străin. Ficatul conține o concentrație permanent mare de celule macrofage (acestea reprezintă aproximativ 10% din țesutul hepatic), denumite celule Kupffer. Aceste celule „mănâncă” sau procesează toxinele și particulele străine care sunt aduse în ficat prin sânge, inclusiv virusurile. Însă virusurile sunt prea mici ca să poată fi „văzute” de celulele Kupffer și, în general,

nu pot fi „mâncate“ fără să fie întâi procesate de alte părți ale sistemului imunitar.

Celulele imunitare

Celulele stem se pot transforma într-o varietate largă de celule imunitare: eozinofile, neutrofile, bazofile, celule mast, monocite, macrofage, celule plasmatică, celule B și 11 tipuri diferite de celule T. Fiecare celulă imunitară are propria funcție specializată.

Celula T înseamnă, de fapt, „celulă timus“ pentru că celulele stem sunt procesate în glanda timus pentru a deveni celule T. Prin urmare, este esențial să susținem sănătatea timusului în cazul bolilor virale cronice, precum infecția cu HCV. (Totodată, cercetătorii au arătat că persoanele care au un număr mai ridicat dintr-un anumit tip de celulă T [așa-numitele celule T ajutoare sau CD4+] suferă de o deteriorare hepatică mult mai redusă din cauza HCV.) Celulele B funcționează, în principal, pentru a produce anticorpi; celulele T au multe funcții, cum ar fi eliberarea de interleukină-2 (care stimulează producția de celule T și care le spune celulelor B să înceapă să producă anticorpi) și interferon-alfa (care accelerează și regularizează răspunsul celulelor imunitare în fața invadatorului).

Anticorpi

Cu toate că macrofagele pot să întâlnească din întâmplare virusuri cu înveliș proteic și să le mănânce, aceste virusuri sunt dificil de detectat de macrofage. Astfel, sistemul imunitar produce anticorpi; mulți dintre aceștia sunt produși de celulele B. Anticorpii sunt structuri foarte mici de recunoaștere (aproape ca virusurile) al căror scop este să încercuiască anumite structuri chimice. De fapt, alcătuiesc o cușcă în care prind virusul. Această cușcă și conținutul ei (numit complex antigen-anticorp) este suficient de mare pentru a fi văzută și procesată de sistemul imunitar al corpului. Pe măsură ce sângele circulă prin ficat, celulele Kupffer consumă și procesează componentele complexelor antigen-anticorp.

CE ESTE FICATUL?

Din multe privințe, ficatul este, pur și simplu, sânge transformat (conține doar cu 4% mai puțin lichid decât sângele în sine); este rezervorul cel mai mare de sânge și cel mai cald organ al corpului. Este plasat în partea dreaptă, sub cutia toracică, și, la adulți, cântărește 1-1¼ kg. Dacă ficatul nu este inflammat, doar un centimetru iese de sub cutia toracică.

Ficatul este alcătuit din doi lobi principali (lobul drept și lobul stâng), fiecare funcționând independent. La rândul său, fiecare lob conține până la 50 000 de lobuli mici. Aceștia reprezintă unități funcționale ale ficatului; fiecare are o venă, o arteră, un canal limfatic și un canal biliar. Ficatul este singurul organ din corp care se poate regenera. Chiar dacă este extirpat până la 75%, în interval de 2 sau 3 luni ficatul va reveni la forma și dimensiunea inițiale.

Proces de filtrare

Ficatul primește sânge oxigenat de la inimă, prin artera hepatică, însă primește sânge „folosit” prin vena portă. Vena portă transportă tot sângele din stomac, pancreas, splină și intestine (plin cu substanțe eliminate din hrană), iar acest sânge este filtrat în ficat, apoi se întoarce la inimă și la plămâni pentru reoxigenare. Părțile utilizabile sunt procesate ca energie, elemente constitutive și substanțe nutritive esențiale, iar toxinele sunt descompuse în componente esențiale și grupate pentru a fi eliminate. Vezica biliară și canalul coledoc colectează fierea de la miile de lobuli ai ficatului. Bila în exces este depozitată în vezica biliară și este eliberată după masă, pentru a putea ajuta la digestie.

TOTUL DESPRE BILĂ

Bila este compusă din săruri biliare, colesterol și pigmenți biliari (cu un strop de lecitină, mucină și carbonați alcalini); este foarte amară. Pentru a o produce, ficatul alege globule roșii bătrâne și le descompune în doi „pigmenți” sau componente: bilirubină și biliverdină. Aceștia se combină cu o altă substanță chimică pentru a deveni solubili în apă. Culorile pigmenților biliari sunt galben și verde.

Pigmenți biliari

Pigmenții biliari dau fecalelor culoarea distinctă. Dacă sunt blocate canalele biliare, bila nu poate ajunge în intestine, iar fecalele au o culoare foarte deschisă și, în cazuri extreme, albă. În intestin, bilirubina se transformă în urobilinogen, care este reabsorbit și excretat prin rinichi, dând urinei culoarea galbenă specifică. Dacă bilirubina nu este eliminată din vezica biliară (sau dacă este produsă în cantitate prea mare ori ficatul este afectat, ca în cazul hepatitei), aceasta trece în sânge, ridicând nivelul de bilirubină din sânge. Astfel, se poate ajunge la icter (îngălbenirea pielii și ochilor) și la urină „de culoarea ceaiului”. Uneori, sărurile biliare sunt depozitate în

piele, provocând mâncărimi (prurit); acesta este un simptom des întâlnit la hepatita C și la bolile de ficat.

Săruri biliare

Sărurile biliare sunt produse de ficat din colesterol și sunt folosite repetat. Sunt responsabile cu emulsifierea grăsimilor și a vitaminelor solubile în grăsime din intestine și cu aducerea acestora înapoi în ficat, pentru a fi procesate. De asemenea, dizolvă colesterolul pentru a-l păstra sub formă de soluție ca să fie folosit de către organism. Dacă este produsă o cantitate insuficientă de săruri biliare, atunci colesterolul va începe să precipite în vezica biliară sub formă de pietre la bilă. În bolile de ficat și în infecția cu HCV, producția de bilă este insuficientă, iar mișcarea bilei este foarte lentă. În cazul acestei afecțiuni, denumită colestază, nutrienții esențiali pentru a menține corpul sănătos nu sunt preluați în soluție în cantitatea necesară, iar nutrienții care sunt preluați nu sunt transportați suficient de repede.

ÎNȚELEGEREA CICLULUI DE FUNCȚIONARE A FICATULUI ȘI A PROVOCĂRILOR RIDICATE DE HCV

Toate organele din corp și corpul însuși au tendința de a funcționa în anumite cicluri periodice. De exemplu, undele cerebrale sunt foarte rapide, în timp ce ciclul menstrual este foarte lent. Un ciclu hepatic durează 24 de ore.

Ficatul sintetizează substanțe chimice complexe și procesează cel mai bine toxinele atunci când producția de bilă este cea mai scăzută și invers. Pentru că bila este necesară pentru procesarea hranei, organismul nostru produce o cantitate mare în timpul zilei, dar mai mică noaptea. (De aceea, o masă copioasă noaptea nu este indicată pentru organism; ficatul nu

CE CULOARE ARE VÂNĂTAIA?

Culorile pigmentilor biliari se pot vedea într-o vânătăie. Când sângele deteriorat se răspândește în țesutul cutanat, acesta este descompus de enzimele ficatului în bilirubină și biliverdină. Astfel, pe măsură ce vânătăia se „vindecă”, culoarea se schimbă de la roșu/albastru celulelor din sânge, la verde și galben, enzimele ficatului descompunând celulele sangvine. În final, vânătăia dispare și celulele sangvine sunt reabsorbite în sistem.

poate să îi facă față.) Producția de bilă este cea mai ridicată la ora 9 dimineața și cea mai scăzută la ora 9 seara. Seara târziu și noaptea, ficatul o convertește în cealaltă funcție a sa, aceea de a sintetiza substanțele chimice complexe și de a procesa toxinele acumulate în timpul zilei. Acest proces atinge apogeul în jurul orei 9 seara și este cel mai scăzut la 9 dimineața.

Persoanele cu boli hepatice sunt, de obicei, atât de sensibile încât, atunci când acest ciclu debutează la ora 3 dimineața, se trezesc din somn. (În acest moment, ficatul începe să își încetinească sinteza și se pregătește pentru producția de bilă; acest lucru se întâmplă din nou la ora 3 după-amiază; de aici, sinteza începe să crească, iar producția de bilă descrește.) Dacă persoanele cu boli hepatice se trezesc la ora 3 dimineața, sunt, de obicei, foarte depresive și, în ciuda oboselii generale pe care o provoacă infecția cu HCV, nu pot adormi din nou. Minte începe să zburde, copleșită de gânduri melancolice. (Melancolia a fost recunoscută din Antichitate drept un simptom al bolilor de ficat. Înseamnă „bilă neagră” și provine parțial din incapacitatea ficatului de a sintetiza mulți dintre hormonii necesari pentru o stare de spirit bună.)

Este foarte important ca pacienții care au infecție cu HCV (și alte boli de ficat) să își orienteze programul de somn (și să meargă la culcare la ora 9 seara) și de tratament (luând plante medicinale și suplimente chiar înainte de a merge la culcare) după ritmul natural al ficatului, pentru a putea dormi, a reduce depresia și a ajuta ficatul să proceseze toxinele acumulate, să sintetizeze și să proceseze substanțele chimice necesare. Multe dintre aceste substanțe chimice sunt procesate din alimentele pe care le consumăm, de obicei, prin conversia proteinelor, a carbohidraților și a grăsimilor.

Descompunerea proteinelor

Carnea, peștele, oleaginoasele, produsele lactate (precum brânza, laptele), ouăle și anumite plante, cum ar fi leguminoasele și algele, sunt surse principale de proteine pentru regimul alimentar uman. Ficatul, prin acțiunea bilei în intestine, descompune proteinele în cei 22 de aminoacizi necesari pentru a întreține celulele și țesuturile din corp. Zece dintre acești aminoacizi sunt „esențiali”, ceea ce înseamnă că trebuie să vină din exteriorul corpului, și anume din hrană. Ceilalți aminoacizi sunt sintetizați, în principal de către ficat, din cei zece inițiali. Acești aminoacizi reprezintă elementele constitutive ale corpului nostru și sunt folosiți pentru a repara ADN-ul și țesutul celular deteriorat.

Deteriorarea ficatului provocată de HCV îl împiedică să participe la sinteza proteinelor și să sintetizeze aminoacizii de care avem nevoie. Acest lucru are ca rezultat o deficiență de proteine și aminoacizi. Spre exemplu,

albumina este generată din proteine de către ficat și, de obicei, este prezentă în cantități mari în sânge. Albumina contribuie la reglarea echilibrului de fluide din celule, împiedică mutațiile celulare (și, astfel, contribuie la prevenirea cancerului), îndepărtează hormonii stresului, elimină reziduurile din țesuturile conjunctive; transportă vitamine, minerale și acizi grași prin corp; contribuie la funcția generală a ficatului și contribuie la dezactivarea toxinelor chimice. Un nivel scăzut de albumină în sânge reprezintă un semn de boală hepatică. Infecția cu HCV și bolile ficatului împiedică sau încetinesc acest proces de conversie a proteinelor și produc, în esență, o formă de malnutriție.

Conversia carbohidraților

Zahărul și amidonul sunt surse principale de carbohidrați în dieta noastră și sunt transformate în glucoză, care poate fi folosită mai ușor de către organism. Ficatul transformă excesul de glucoză în glicogen, depozitat în ficat și mușchi și transformat din nou în glucoză, de câte ori este nevoie de mai multă energie. Unul dintre simptomele infecției cu HCV și a bolilor de ficat este o cantitate fie prea mare, fie prea mică de zahăr în sânge (acest lucru duce la hiperglicemie sau la hipoglicemie). Alt semn este oboseala, provocată, în parte, de incapacitatea ficatului de a procesa eficient glucoza și glicogenul. Atunci când aveți nevoie de combustibil (glucoză), ficatul nu îl poate accesa suficient de repede și rămâneți în pană, la propriu.

Descompunerea grăsimilor

Grăsimile sunt una dintre cele mai bune surse de energie disponibile. Un gram de grăsime furnizează nouă calorii de energie; carbohidrații sau proteinele furnizează doar patru. Grăsimile sunt descompuse în ficat pentru a fi folosite sub formă de calorii de energie și sub forma unor tipuri specifice de grăsimi, cum ar fi colesterol și trigliceride. Ficatul și organismul au nevoie de acestea pentru a-și desfășura multe dintre funcții.

În timpul infecției cu HCV, LDL (lipoproteina cu densitate scăzută) – colesterolul „rău” – tinde să se acumuleze în sistem, iar HDL (lipoproteina cu densitate ridicată) – colesterolul „bun” – tinde să scadă. În general, nivelurile de colesterol seric din sânge tind să crească, ducând la un risc sporit de boli de inimă și de atac vascular. Nivelul altor grăsimi din sânge, cum ar fi trigliceridele, crește și el.

Hepatita C și alte afecțiuni hepatice pot provoca și depozite în ficat, o afecțiune denumită ficat gras sau steatoză, care poate duce la ciroză și produce multe dintre simptomele hepatitei. Dacă ficatul are probleme cu

procesarea grăsimilor, oamenii încep de obicei să simtă o aversiune față de consumul de grăsimi de orice tip. Consumul de grăsimi în asemenea cazuri poate duce la o senzație caracteristică de greață, provocată de excesul de bilă.

Hormoni și enzime

Ficatul sintetizează permanent numeroși hormoni și enzime importante, acestea fiind influențate de bolile la ficat. Alți hormoni, sintetizați în alte părți ale corpului, sunt folosiți la scară largă de către ficat, pentru funcțiile de detoxifiere și sinteză. Printre cei mai importanți este glutathionul, sintetizat în mitocondrii și prezent, de obicei, în cantitate mare în ficat. Producția de glutathion depinde de aminoacizii cisteină și acid glutamic, pe care ficatul trebuie să le proceseze din alimente. Glutathionul este, probabil, cea mai puternică substanță pentru detoxifierea și menținerea sănătății celulelor. Mai important, cercetările recente au arătat că glutathionul este un antiviral extrem de puternic. Atunci când este prezent în cantități normale, combate cu succes replicarea virală.

Nivelurile scăzute de glutathion permit creșterea nestingherită a oricăror virusuri prezente în organism. Studiile recente au arătat că HIV, HCV, Epstein-Barr și, posibil, HHV6 conțin secvențe genetice care reduc, în mod specific, nivelurile de glutathion din corp. De asemenea, studiile au mai arătat că nivelul scăzut de glutathion duce la îmbătrânire prematură, la numeroase boli cronice și degenerative și la incapacitatea ficatului de a procesa toxinele.

De asemenea, ficatul contribuie la procesarea multor hormoni sexuali. Printre simptomele procesării necorespunzătoare se numără pierderea libidoului, ciclul menstrual neregulat, impotența, pierderea părului de pe corp și schimbări foarte bruște de dispoziție.

CIROZĂ ȘI HCV

În timpul infecției avansate cu HCV, două procese duc la apariția cirozei. Primul este provocat, în mod direct, de HCV. Când virusul preia controlul, tot mai multe celule din ficat mor fie în urma apoptozei, fie pentru că virusul explodează din celulă pe măsură ce se replică. Al doilea este provocat de sistemul imunitar uman. Când limfocitele se grăbesc să ajungă în ficat pentru a ataca virusul, celulele ficatului sunt, de obicei, deteriorate sau distruse în timpul acestui proces. Canalul coledoc este deteriorat și cicatrizat, fapt care poate fi sursa durerilor de ficat. Pe măsură ce boala

avansează, ficatul, în loc să se regenereze ca țesut hepatic neted, formează noduli neregulați și țesut cicatrizat – ciroza. Aceasta înseamnă că, pe măsură ce boala se răspândește, tot mai puține celule sănătoase ale ficatului rămân disponibile pentru a procesa sângele. Aceeași cantitate de sânge încearcă să fie filtrată prin ficat, însă nu există suficient de multe celule disponibile pentru a o procesa.

În acest moment, ficatul reușește tot mai greu să își îndeplinească numeroasele activități, iar sângele din vena portă începe să fie împins înapoi. Sângele respectiv creează presiune încercând să intre undeva unde nu mai există loc. Multe simptome sunt asociate acestui fenomen: hipertensiunea portă (tensiune ridicată provocată de congestia venei porte), retenția fluidelor în extremitățile inferioare și ascită.

Ascita este fluidul acumulat în cavitatea abdominală. Este provocată de presiunea din vena portă. Globulele roșii sunt prea mari pentru a fi împinse prin peretele venelor, însă plasma din sânge nu. Este împinsă în spațiul din jurul intestinelor, cavitatea peritoneală. Această cavitate poate reține până la 10 litri de lichid. Se formează un fel de „burtă de bere” mai mare. De obicei, nu este însoțită de dureri, însă pacientul are adesea o senzație de sațietate și poate prezenta dureri, dacă volumul de lichid începe să apese pe alte organe interne. Doctorii scot uneori lichidul cu un ac înfipt în cavitatea abdominală sau prescriu diuretice.

VINDECAREA BOLILOR DE FICAT ȘI A HEPATITEI C

Din fericire, multe dintre plantele medicinale tradiționale folosite în toată lumea pentru bolile de ficat s-au dovedit a fi excepțional de eficiente pentru tratarea hepatitei C. Specialiștii în plante medicinale și cercetătorii științifici, care au studiat efectul acestora asupra infecției cu HCV in vitro, in vivo și în experimente umane, au observat că plantele medicinale prezintă o putere excepțională în schimbarea evoluției bolii. De asemenea, au mai raportat că, la majoritatea pacienților, simptomele dispar, nivelul enzimelor din ficat revine la normal, iar încărcătura virală, de obicei, dispare. După cum comentează Matthew Dolan, în *The Hepatitis C Handbook*¹:

*Cercetările din Austria sugerează că un rezultat asemănător
[ca la anumite medicamente experimentale costisitoare și cu efecte*

¹ Manualul hepatitei C (n.tr.)

adverse] poate fi obținut folosind plante medicinale antivirale, însă există o diferență interesantă între profilul declinului încărcăturii virotice. Se pare că tratamentul cu plante medicinale duce la un declin mai lent, însă mai sigur, al încărcăturii virale, indicând că pătrunde în „compartimente” și că neutralizează virusul în celulele cu viață mai lungă; cu alte cuvinte, ajunge în locuri în care medicamentele antivirolice nu ajung.

Capitolele următoare schițează un protocol în cinci părți și analizează plantele medicinale și alimentele care s-au dovedit a fi excepțional de eficiente în tratamentul hepatitei C. Capitolul 7 prezintă mai multe versiuni ale protocolului pentru ca acesta să fie mai simplu de urmat zilnic; de asemenea, conține o listă a plantelor medicinale, considerată utilă pentru unele simptome specifice asociate infecției cu HCV.

3. MEDICAMENTE NATURISTE PENTRU HEPATITA C ȘI PENTRU FICAT

La o conferință recentă de medicină naturistă, unul dintre vorbitori, un clinician, a râs și a spus (ca răspuns dat unei persoane care vorbea sincer despre importanța pădăiei): „Nimeni nu a făcut vreodată hepatită sau boli de ficat pentru că nu a mâncat pădăie“. Atunci am râs și eu. Apoi am început să îmi pun întrebări.

Până la declanșarea celui de-al Doilea Război Mondial, regimul alimentar era foarte diferit de cel de astăzi. De fapt, pădăia făcea parte din dieta americană și a altor popoare de pe glob. De-a lungul celei mai mari părți a istoriei umane, oamenii au consumat o mare diversitate de plante. Acest regim alimentar extrem de divers includea multe plante medicinale puternice. De fapt, multe dovezi sugerează că toate animalele, inclusiv oamenii, sunt atrase de diferite plante, în diferite momente, pentru a-și satisface nevoile nutriționale și medicinale. Deci nu e foarte ciudat că multe plante care ajută la vindecarea hepatitei sunt, de fapt, plante medicinale cândva foarte obișnuite în alimentația umană.

Consumul unei mari varietăți de plante ca parte a dietei de-a lungul vieții are efecte puternice asupra funcționării ficatului și a sănătății generale. Din unele puncte de vedere, apariția mai multor boli, printre care și hepatita, poate fi corelată parțial cu restrângerea varietății regimului alimentar și cu trecerea la monoculturi

TOP 10 REMEDII NATURISTE PENTRU HEPATITA C

Armurariul
Boldo
Brusturele
Ciuperca Reishi
Curcuma
Gura-lupului chinezească
Pădăia
Phyllanthus
Picrorhiza
Urechea-iepurelui

agricole. În trecut, este posibil ca oamenii să fi fost infectați cu virusul hepatitei, însă regimul lor alimentar conținea, probabil, multe plante care ajutau ficatul să funcționeze și să reziste împotriva bolilor.

PLANTE MEDICINALE PENTRU FICAT

Zeci de plante medicinale au efecte benefice asupra ficatului, au fost folosite de-a lungul timpului pentru vindecarea bolilor hepatice (sub formă de alimente și de remedii) și s-au dovedit a fi active mai ales împotriva virusurilor hepatitei. În continuare, este prezentată o selecție subiectivă a zece dintre cele mai puternice astfel de plante medicinale. Am folosit simultan trei criterii pentru a alcătui această listă: perioada de timp și eficiența declarată în folosirea de-a lungul timpului, recunoașterea actuală în rândul specialiștilor a eficacității în tratarea hepatitei C și studiile științifice – in vitro, in vivo sau experimente cu subiecți umani. Cu alte cuvinte, aceste plante au fost folosite cu succes, pentru o perioadă lungă de timp, de către oameni la tratarea bolilor și a inflamațiilor ficatului, sunt recunoscute, în prezent, de specialiști ca fiind eficiente în tratarea hepatitei și a bolilor de ficat, iar studiile științifice au avut drept subiect atât folosirea în trecut, cât și cea din prezent.

Multe dintre aceste plante stimulează producția și fluxul bilei, un element esențial în contracararea colestazei; altele protejează ficatul de boală; unele îl ajută să se regenereze, iar altele funcționează direct ca agenți antivirali împotriva virusurilor hepatitei. Cele care stimulează fluxul biliar nu trebuie folosite în cazul canalelor biliare blocate.

Tipuri de acțiuni

În general, pentru tratarea hepatitei C, trebuie folosite trei tipuri de plante medicinale: 1) plante care opresc sau previn distrugerea celulelor ficatului; 2) plante care au o acțiune antivirală împotriva virusurilor de hepatită și 3) plante care combat simptomele hepatitei (cum ar fi nivelul ridicat de enzime din sânge) și care optimizează funcționarea ficatului.

ARMURARIU (*Silybum marianum*)

Familie: Asteraceae.

Partea folosită: Semințele, mai ales pericarpul, însă se pot consuma toate părțile plantei.

Recoltare și arie de răspândire: Considerat o iarbă otrăvitoare, armurariul preferă terenurile accidentate. Se recoltează la finalul perioadei de înflorire, când apare un puf alb care seamănă cu parașute în miniatură.

Acțiune: Hepatoregeneratoare, hepatoprotectoare, hepatotonică, antihepatotoxică, coleretică, antiolestatică, antiinflamatoare pentru ficat și splină, imunostimulantă.

Funcții în bolile ficatului: Protejează ficatul de efectele dăunătoare ale virusurilor hepatice; regenerează țesuturile afectate ale ficatului; tonificază, reface și normalizează funcționarea ficatului; reduce inflamația ficatului și a splinei; stimulează producția de bilă și fluxul biliar; susține funcția imună.

Indicații specifice: Ciroză sau boli grave ale ficatului, hepatită acută sau cronică, nivel ridicat de enzime în ficat, insuficiență biliară, inflamația ficatului sau a splinei, senzație de presiune abdominală, oboseală, apetit scăzut.

Utilizări ale armurariului

Armurariul este una dintre plantele medicinale cele mai puternice pentru protecția ficatului împotriva hepatotoxinelor și care ajută la regenerarea țesutului deteriorat al ficatului. De asemenea, este cea mai studiată plantă în testele clinice. Se consideră că principalul său constituent activ este silimarina, care se găsește doar în sămânță și în pericarp. „Silimarina” este, de fapt, un nume combinat pentru trei componente diferite ale plantei. De asemenea, armurariul este bogat și în alți constituenți, cum ar fi betaina, componenta principală a sfelei. Planta a fost folosită în mod specific în teste pentru protecția și regenerarea ficatului și pentru normalizarea funcției hepatice; nu este activ antivirală.

Medicină ayurvedică: Nu este foarte cunoscut, însă a fost prezent de-a lungul istoriei. Se folosește, în principal, pentru acțiunea colagogă.

Medicină chineză: Armurariul a fost necunoscut până a fost introdus prin cercetarea modernă în Germania. Unii specialiști din China și din alte țări includ acum planta în protocoalele lor de tratament pentru boli grave ale ficatului.

Medicină naturistă occidentală: Armurariul reprezintă contribuția principală a medicinei naturiste vestice la tratamentul bolilor acute ale ficatului. Planta este foarte cunoscută, de cel puțin 2000 de ani, pentru eficiența sa în susținerea fluxului biliar, pentru calmarea stazei hepatice și, în utilizarea populară, pentru tratarea otrăvirii cu ciuperci. Denumit cândva *Cardus marianum*, armurariul s-a bucurat de un nou val de popularitate în secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, când a fost considerat bun pentru inflamațiile splinei și ale ficatului. Popularitatea lui a început să scadă, dar a crescut din

nou în urma cercetărilor medicilor germani, în anii 1960. Cercetările întreprinse ulterior remarcă armurariul ca fiind una dintre plantele cele mai importante în tratarea bolilor acute ale ficatului.

Științific: Armurariul și una dintre componentele sale, silimarina, au fost testate pe scară largă în experimentele cu subiecți umani timp de mulți ani. Experimentele au urmărit grupuri care includeau între șase și 2 000 de pacienți, timp de până la patru ani. Acestea au arătat că, în cazul bolilor cronice ale ficatului provocate de alcool, al deteriorării toxice a ficatului, al hiperlipidemiei de tip II și al steatoreei, funcția imună a fost îmbunătățită (numărul de celule T și celule CD8 a crescut); simptomele de oboseală, presiune abdominală, apetit scăzut, greață și mâncărime au fost calmate; activitatea de dismutază superoxidică a globulelor roșii și a leucocitelor a crescut; funcția hepatică s-a îmbunătățit semnificativ; nivelul total de colesterol a scăzut; nivelurile de aminotransferază s-au normalizat; sulfobromoftaleina sodică a fost reținută; nivelurile serice ale bilirubinei conjugate totale au scăzut; valorile de gama-glutamyltransferază și fosfatază alcalină a leucocitelor au revenit la normal; nivelurile de trigliceride au scăzut considerabil, iar inflamația și leziunile toxic-metabolice care au fost verificate prin biopsie s-au îmbunătățit.

Mai multe experimente clinice s-au concentrat asupra hepatitei și a cirozei. În experimentele cu hepatita B, disfuncția hepatică s-a îmbunătățit considerabil, iar HBsAg a dispărut după tratament. Trei studii asupra hepatitei acute au concluzionat următoarele: timp de tratament mai scurt, determinat de nivelurile de alaninaminotransferază; îmbunătățirea nivelurilor serice de bilirubină, alaninaminotransferază și aspartataminotransferază și o normalizare mult mai rapidă a valorilor biochimice decât în cazul administrării de placebo. Nouă studii axate pe hepatită cronică au avut drept rezultat o îmbunătățire semnificativă la pacienți, normalizarea funcției ficatului (determinată prin biopsie) și ameliorarea simptomelor de balonare, presiune abdominală, slăbiciune, nervozitate și insomnie. Media de timp pentru îmbunătățirile vizibile a fost de 30 până la 40 de zile.

În 11 studii care s-au concentrat asupra cirozei, folosirea armurariului a fost asociată cu rate mai scăzute ale mortalității; rezultatele testelor au arătat o îmbunătățire semnificativă a funcției ficatului; regresia modificărilor inflamatorii și regresia leziunilor toxico-metabolice; o îmbunătățire semnificativă a permeabilității celulelor ficatului, a eficienței metabolice și a funcției de excreție; ameliorarea simptomelor precum balonarea, insomnia, presiunea abdominală și creșterea în greutate. Probabil cele mai impresionante studii ale acțiunilor armurariului au fost cele făcute în cazurile de

otrăvire cu ciuperci *Amanita phalloides*. Aceste ciuperci conțin una dintre cele mai puternice toxine cunoscute pentru ficat – faloidina. Mai multe intervenții, în cazuri de otrăvire din Germania, au dus la concluzia că armurariul a protejat ficatul de acțiunea toxinei și a împiedicat afectarea hepatică. Rezultate optime au apărut când cazurile de otrăvire au fost tratate în interval de 48 de ore. Rata mortalității a fost redusă de la 50% la 10%.

Atât studiile in vivo, cât și cele in vitro au prezentat rezultate asemănătoare. În plus, armurariul a dovedit o activitate coleretică, antibacteriană și anticoleretică consistentă.

Preparare și dozare

Ca tinctură, capsule, pulbere sau aliment. Mulți experți consideră că principiul activ al armurariului este greu solubil în apă, împiedicând consumul sub formă de ceai. De obicei, se sugerează ca semințele să fie preparate ca extract standardizat cu alcool pentru a oferi cele mai mari beneficii. Mulți specialiști consideră că funcționează și toată planta și o tinctură nestandardizată.

Tinctură standard (cumpărată de la magazin): Standard la 80 mg flavonoide silybum (40 de picături, de 3 ori pe zi, timp de 6–9 luni) sau 140 mg de flavonoide de armurariu (25 de picături, de 3 ori pe zi, 6–9 luni).

Tinctură (semințe sub formă de pulbere): 1:3 în alcool 70%; jumătate de linguriță sau o linguriță, până la de 4 ori pe zi, timp de 6–9 luni.

Capsule și pulbere: Pentru hepatită acută sau cronică, de la 4 capsule „00” de semințe sub formă de pulbere, de 3 ori pe zi, până la 45 ml de semințe sub formă de pulbere, pe zi, timp de 6–9 luni.

Contraindicații și efecte secundare

Nu s-au descoperit.

SEMINȚE DE ARMURARIU

Pot fi preparate precum semințele de dovleac și sunt gustoase. Prăjiți-le ușor într-o tiganie încinsă, sărați-le cu tamari sau soia și mâncați cât doriți de-a lungul zilei. Frunzele plantei (cu țepii îndepărtați) pot fi consumate în salate, iar rădăcina poate fi coaptă sau fiartă.

BOLDO (*Peumus boldus*)

Familie: Monimiaceae.

Partea folosită: Frunza.

Recoltare și arie de răspândire: Plantă care provine din America Centrală și de Sud; poate fi recoltată oricând.

Acțiune: Hepatoanalgezică, hepatoprotectoare, antihepatotoxică, antiinflamatoare, coleretică, antioxidantă, tonic hepatic, tonic renal, antispasmodică, bitter, antibacteriană, antifungică.

Funcții în bolile ficatului: Reduce durerea de ficat și inflamațiile ficatului, protejează ficatul de deteriorarea provocată de toxine, stimulează producția de bilă, ameliorează simptomele de icter, ameliorează tulburările de somn, promovează și susține funcționarea sănătoasă a rinichilor (preluând astfel o parte din sarcinile ficatului).

Indicații specifice: Durere de ficat, oboseală, tulburări de somn.

Utilizări ale boldo

Planta boldo crește mai ales în Peru și Chile, însă cea mai mare parte a stocurilor aflate pe piață provine din Mexic. Este relativ ieftină, însă, uneori, poate fi greu de găsit. Mai mulți specialiști care au studiat bolile de ficat și hepatită consideră că boldo este planta cea mai bună în cazul durerilor active de ficat. În ciuda lipsei unor cercetări recente, clinicienii care au folosit planta insistă că este una dintre cele mai eficiente pentru tratarea bolilor cronice de ficat.

Medicină ayurvedică: Necunoscută.

Medicină chineză: Necunoscută.

Medicină naturistă occidentală: Boldo a fost folosită doar în practica indigenă până în 1875, când a fost introdusă în medicina occidentală de către medicii naturiști eclecticici. A fost folosită cu intermitențe până în jurul anului 1935, apoi uitată până în deceniul trecut. În tradiția sud-americană se folosește pentru bolile hepatice. Medicina naturistă vestică din secolul al XIX-lea s-a concentrat asupra folosirii sale ca tonic pentru ficat, pentru calmarea neliniștii și pentru ameliorarea tulburărilor de somn, a durerilor gastrice și a icterului. Este aprobată oficial în practica medicală germană și este menționată în monografiile Comisiei Germane E pentru utilizarea în cazul problemelor spastice ușoare ale tractului gastrointestinal și a dispepsiei.

Științific: Boldo a constituit subiectul unui număr mic de studii științifice, mai ales în Germania, Franța și Chile. Aceste studii inițiale au fost foarte

promițătoare. Studiile in vivo și in vitro au demonstrat o acțiune coleretică, antihepatotoxică, antiinflamatoare, antifungică și antibacteriană. Un studiu in vivo efectuat în Chile, cu hepatotoxicitate indusă cu hidroperoxid de tert-butil, a arătat că nivelurile de dehidrogenază lactată și malondialdehidă și scurgerile de aminotransferază au scăzut. De asemenea, boldo a protejat și împotriva hepatotoxicității induse cu CCl_4 .

Preparare și dozare

Poate fi consumat sub formă de ceai, tinctură sau capsule.

Ceai: 1 linguriță în 180–240 ml de apă, de 3–4 ori pe zi.

Tinctură: 1:5 în alcool 60%; 5–20 picături până la de trei ori pe zi.

Capsule: 1–10 capsule „00“ (până la 3 grame) pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Contraindicat în caz de canal coledoc blocat.

BRUSTURE (*Arctium lappa*)

Familie: Compositae.

Partea folosită: Se utilizează rădăcina și semințele; se mai folosesc și frunzele, în Asia, și, în trecut, frecvent în medicina occidentală.

Recoltare și arie de răspândire: Originar din Europa, brusturele este o plantă bianuală naturalizată astăzi în toată lumea. Rădăcina trebuie culeasă la sfârșitul primului an de viață (de preferință) sau primăvara devreme, în cel de-al doilea an de viață, chiar când apar frunzele; semințele sunt gata de recoltare la sfârșitul verii sau la începutul toamnei. Rădăcina se folosește mai mult decât semințele, în cazul bolilor de ficat.

Acțiune: Curativă, diuretică, bitter, antiinflamatoare, colagogă, laxativă, sudorifică, antitumorală.

Funcții în bolile ficatului: O gamă largă de acțiuni curative care ajută întregul corp și organele interne să ajungă la o stare echilibrată de sănătate, contribuind, mai ales, la echilibrarea și refacerea ficatului, a sistemului limfatic și a rinichilor. Utilă în cazul afecțiunilor cutanate hepatice: mâncărime, eczemă, mătreață, psoriazis, piele uscată și solzoasă, erupții cutanate, dar și pentru un nivel crescut de colesterol și LDL (vezi utilizările științifice). Acțiunea diuretică a semințelor contribuie la eliminarea reziduurilor, iar rinichii preiau o parte din acțiunea ficatului.

Indicații specifice: Rădăcina – boli de ficat cronice pe termen lung, afecțiuni cutanate, erupții pe piele, nivel ridicat de colesterol, cancer la ficat.

Semințele – acumulări de fluid asociate cu boli ale ficatului, ascită, afectarea rinichilor.

Utilizări ale brusturelui

Brusturele este recunoscut în toată lumea atât ca aliment, cât și ca plantă medicinală. Păstăile de mărimea unui bob de strugure au obiceiul enervant de a se prinde de orice. De fapt, au reprezentat sursa de inspirație pentru inventarea sistemului de prindere Velcro.

Mulți consideră că rădăcina este mai bună dacă este consumată proaspătă. Aproape toate piețele asiatice (și unele magazine de alimente bio) o vând ca aliment obișnuit; astfel, e destul de ușor de găsit în stare proaspătă și poate fi pregătită ca aliment sau ca plantă medicinală. De asemenea, tulpina este comestibilă și este delicioasă în tocănițe și supe. Rădăcina fiartă are un gust asemănător cu al sparanghelului.

Medicină ayurvedică: Aparent necunoscută.

Medicină chineză: în China, se numește „niu bang zi” Semințele și, uneori, rădăcina au o istorie lungă de utilizare ca plantă medicinală antitoxică (pentru curățarea organismului de toxinele acumulate, ca agent de curățare a sângelui) și ca antipiretic, antiflogistic și diuretic. Planta medicinală este considerată o plantă rece în medicina chineză și, astfel, este potrivită pentru o afecțiune fierbinte, cu inflamații, cum este hepatita. Unele dintre indicațiile specifice pentru utilizarea acesteia sunt infecțiile în gât, pneumonia, infecții ale tractului urinar și abcese. Mai ales tinctura preparată din semințe este considerată puternică în tratamentul topic al psoriazisului, al hemoroizilor și al inflamațiilor cronice.

Medicină naturistă occidentală: Brusturele este utilizat pe scară largă în Vest încă din vremea lui Dioscoride. Probabil sinteza cea mai bună a utilizărilor sale și a locului în medicina naturistă occidentală este lucrarea lui Matthew Wood, *The Book of Herbal Wisdom (Cartea înțelepciunii plantelor)*, în care autorul urmărește folosirea acestuia vreme de peste două milenii. Pe scurt, menționează că „[brusturele] pare să acționeze mai ales asupra ficatului, a limfei și rinichilor. Stimulează metabolismul prin ficat, curăță și hrănește prin limfă și elimină reziduurile prin vene.”

Tradițional, brusturele a fost recunoscut mai mult pentru efectele sale ca diuretic și pentru ajutorul dat rinichilor la procesarea reziduurilor și pentru retonifiere, dar și pentru acțiunile sale în rezolvarea afecțiunilor persistente de piele, de la abcese și acnee, până la psoriazis și eczeme. Recunoașterea acțiunii sale puternice asupra ficatului și a sistemului limfatic a venit mai târziu, însă aceste acțiuni sunt foarte bine cunoscute în prezent,

în medicina vestică. De obicei, planta este folosită pentru afecțiuni cronice ale ficatului, rinichilor și sistemului limfatic. Se consideră că semințele au un efect mai activ și mai rapid, iar rădăcina unul mai lent și mai profund.

Științific: Studiile științifice au arătat că toate părțile plantei au o gamă largă de proprietăți curative. S-a demonstrat *in vitro* că rădăcina funcționează ca agent antibacterian împotriva multor bacterii patogene, ca agent antiviral împotriva HIV-1, ca inhibitor al activității de reverstranscriptază, ca promotor al eliminării radicalilor și cu o activitate antioxidantă excepțională și ca agent antimutagenic. Studiile *in vivo* au demonstrat o activitate antitumorală și antitoxică (a protejat împotriva otrăvirii cu amarant), antihepatotoxica (a protejat ficatul de hepatotoxicitate indusă cu CCl_4) și antiinflamatoare (a redus diversele tipuri de edeme). Experimentele pe subiecți umani au demonstrat că are și o activitate antihyperglicemică, antitumorală (întârzie progresia cancerului) și de stimulare a creșterii părului. Semințele au o activitate antioxidantă puternică și specifică împotriva LDL.

Preparare și dozare

Sub formă de ceai, pulbere, capsule, tinctură sau aliment.

Prepararea rădăcinii

Ceai: 1 linguriță de rădăcină măcinată la o ceașcă de 240 ml de apă. Lăsați la infuzat în apă proaspăt fiartă, timp de 15–20 de minute. Beți de 3 ori pe zi.

Pulbere: 1–2 lingurițe, până la de 3 ori pe zi.

Capsule: 2–4 capsule „00“, de 3 ori pe zi.

Tinctură: Multe persoane preferă rădăcina proaspătă. Proaspătă, 1:2 în alcool 95%. Uscată, 1:5 în alcool 50%. 30–60 picături de 3 ori pe zi.

Aliment: Rădăcina se poate adăuga la mâncăruri preparate la foc iute sau poate fi fiartă și consumată la fel ca păstărnacul. Tulpinile pot fi curățate și gătit precum bamele, în supe și tocănițe.

Prepararea semințelor

Tinctură: 1:5 în alcool 60%, 5–25 picături, până la de 3 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Contraindicat pentru pacienții cu canalul coledoc blocate. În cazuri rare, brusturele poate provoca dermatită de contact. Câteva persoane au prezentat dureri de cap în timpul administrării plantei. Dacă apar dureri de cap, încetați consumul. Nu s-au remarcat alte efecte adverse, însă o femeie de 26 de ani, care a băut ceai de „brusture“, a prezentat simptome grave de otrăvire de tip anticolinergic. Un eșantion din planta uscată pe care o

folosise acea femeie pentru ceai conținea în proporție de 30% atropină. Pentru că atropina nu intră în componența brusturelui, acel eșantion este considerat fals; identificarea corectă a plantei a fost pusă sub semnul întrebării. În plus, brusturele este folosit de milenii și acesta este singurul caz de toxicitate înregistrat vreodată. Este foarte puțin probabil ca planta respectivă să fi fost brusture.

CIUPERCA REISHI (*Ganoderma lucidum*)

Familie: Ganodermataceae.

Parte folosită: În general, corpul ciupercii (adică ciuperca propriu-zisă); uneori miceliul.

Recoltare și arie de răspândire: Oricând. Ciuperca crește pe copaci, pe tot globul.

Acțiune: Antivirală (împotriva a numeroase virusuri, inclusiv HBV și HIV), hepatoregeneratoare, antihepatotoxica, coleretică, hipocolesterolemica, antihiperbilirubinemică, antihiperlipidemică, antihipertrigliceridemică, colagogă, imunomodulatoare, imunostimulantă (stimulează interleukina-1 și 2, fagocitoza, proliferarea limfocitelor și producția de interferon-gamma; crește numărul celulelor ucigașe naturale; activează macrofagele; crește leucocitele polimorfonucleare; protejează și crește celulele T; îmbunătățește greutatea și funcționarea timusului; stimulează producția de interferon-gamma), antitumorală (reduce proliferarea celulelor tumorale și inhibă factorul de necroză tumorală), citotoxică, antibacteriană, hipotensivă, antinefrotoxică, antialergică, tonic pentru splină și timus, vasodilatator coronarian, analgezică, antiinflamatoare.

Funcții în bolile ficatului: Ameliorează durerile de ficat, stimulează luarea în greutate, normalizează nivelul enzimelor din ficat, protejează împotriva cirozei, reduce conținutul de collagen în ciroza hepatică, împiedică formarea de peroxid lipidic, sporește luciditatea mentală, servește ca agent hepatoprotector, are acțiune antivirală împotriva HBV și, probabil, a HCV, contribuie la ameliorarea tulburărilor de somn, reduce amețea, funcționează ca imunostimulant foarte activ, are acțiune imunomodulatoare și reduce nivelul de colesterol.

Indicații specifice: Infecție virală cronică, durere de ficat, ceață cerebrală, tulburări de somn, distrugerea ficatului sau ciroză, nivel ridicat de enzime în ficat, pierdere în greutate, funcție imună scăzută, cancer la ficat, hipertensiune portă.

Utilizări ale ciupercii *Reishi*

Reishi este o ciupercă tare, lemnoasă, cu pălărie roșiatică. De obicei crește pe copaci. Este binecunoscută în Asia și abia recent a fost recunoscută în practicile naturiste și medicale occidentale.

Medicină ayurvedică: Aparent necunoscută.

Medicină chineză: Ganoderma este cunoscută sub denumirea de „ling zhi“, în China și „Reishi“, în Japonia. Astăzi este cunoscută în Vest sub denumirea generică de Reishi. Reishi este folosită în China și Japonia de cel puțin 4000 de ani, în tratamentul hepatitei, al bolilor de rinichi, artritei, hipertensiunii, tulburărilor de somn, astmului și bronșitei, al ulcerului și al nevralgiilor. Este considerată un medicament care încălzește, tonic, hrănitor, antitoxic și astringent și se crede că dispersează acumulările. În medicina tradițională din China și Japonia, sunt folosite cel puțin cinci specii de *Ganoderma*, fiecare pentru altă afecțiune. Din multe puncte de vedere, *G. lucidum* este considerată cea mai puternică.

Medicină naturistă occidentală: Aparent necunoscută până la introducerea sa de către practicanții medicinei chineze tradiționale. Folosirea ciupercii în medicina occidentală a fost stimulată de studiile extinse realizate în Japonia.

Științific: Studiile in vivo și in vitro au ajuns la concluzia că Reishi normalizează nivelurile enzimelor din ficat, regenerează și protejează ficatul, are acțiune coleretică, analgezică, antialergică, antiinflamatoare, antibacteriană, antivirală, antioxidantă, antitumorală (inhibă sau micșorează tumorile), hipotensivă, cardi tonică, expectorantă și antitusivă și servește ca relaxant bronșic și ca imunostimulant.

Experimentele pe subiecți umani au arătat eficiența ciupercii în neurastenii, insomnie, amețală, ulcer duodenal, dureri de ficat, rinită, distrofie musculară, stres, boala Alzheimer, hiperlipidemie, deteriorare a funcției hepatice, diabet și hepatită.

Într-un experiment efectuat pe 355 de persoane cu hepatită B, care au primit o formulă combinată ce conținea Reishi, 92,4% dintre pacienți au prezentat ameliorări. Alt experiment a dus la concluzia că, la pacienții cu hepatita B, simptomele de hepatită au fost atenuate, iar nivelurile de aminotransferază au scăzut. Alte experimente au semnalat o scădere a tensiunii arteriale la toți pacienții hipertensivi care au consumat Reishi timp de 6 luni. În experimentele cu peste 2 000 de pacienți cu bronșită cronică, 60 până la 90% dintre pacienți au prezentat o ameliorare a simptomelor, o îmbunătățire a stării generale de sănătate și o creștere în greutate. Studiile

pe persoanele cu tensiune arterială ridicată au evidențiat constant o scădere a tensiunii arteriale, iar studiile efectuate în rândul persoanelor cu probleme de memorie sau de gândire au prezentat o claritate mentală și o memorie îmbunătățite. Reishi are o istorie îndelungată de folosire tradițională și clinică pentru protejarea ficatului împotriva otrăvirii cu *Amanita phalloides*, însă nu am putut identifica experimente specifice.

Studiile sunt foarte ample; exemple puteți găsi în referințe sau în cartea lui Christopher Hobbs, *Medicinal Mushrooms (Ciuperci medicinale)* (Interweave Press, 1996). Este clar că Reishi este una dintre plantele medicinale cele mai puternice pentru tratamentul hepatitei și al bolilor de ficat.

Preparare și dozare

Poate fi consumată sub formă de supă, pulbere, decoct, tablete sau tinctură.

Tablete (din comerț): 3 tablete de 1 g, de 3 ori pe zi.

Tinctură: (1:5 în alcool 20%) 2–4 lingurițe, de 3 ori pe zi.

Decoct: Folosiți 2–5 g Reishi la un litru de apă, în funcție de cât de tare doriți să fie. Aduceți încet la punctul de fierbere, apoi lăsați să fiarbă la foc mic timp de 2 ore, neacoperit, până când volumul apei este redus cu două treimi. Răciți și strecurați. Beți seara, înainte de culcare, sau în trei părți egale, de-a lungul zilei. Pentru boli acute, cantitatea consumată poate fi mărită cât de mult doriți.

Pulbere: 3–6 g pe zi pentru boli cronice, 9–15 g pe zi pentru afecțiuni acute. Împărțiți în 3 doze egale. Amestecați în apă și beți sau luați capsule (6–12 capsule „00” pentru boli cronice, 18–30 capsule pentru boli acute). Pentru otrăvire cu ciuperci, 120–200 g de pulbere uscată de Reishi în apă, de 3–5 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Contraindicată în caz de canal coledoc blocat. Uneori pot apărea simptome de erupție cutanată, scaun moale, gură uscată și greață. Reacțiile adverse încetează după întreruperea consumului de Reishi. Dacă simptomul care apare este de greață, consumați Reishi cu alimente.

CURCUMA (*Curcuma longa*)

Familie: Zingiberaceae.

Parte folosită: De obicei, rădăcina, însă se pot consuma, uneori, și frunza și rășina fluidă.

Recoltare și arie de răspândire: În general, se cultivă în scop comercial în India și Asia. Rădăcinile sunt recoltate la sfârșitul toamnei sau la începutul iernii. Rădăcinile sunt spălate, fierte bine și uscate la soare. Apoi, pot fi transformate în pulbere pentru consum alimentar sau tăiate în felii subțiri pentru utilizare medicinală.

Acțiune: Antivirală, antihepatotoxică, antiolesterolemică, colagogă, colestatică, coletonică, colecistokinetică, imunostimulantă (stimulează producția de interferon, amplifică fagocitoza), antioxidantă, antiinflamatoare, antitumorală, citotoxică, antibacteriană, antiparazitică, antipiretică pentru sânge, factor de inhibare a agregării trombocitelor.

Funcții în bolile ficatului: Acționează ca antiinflamator, protejează împotriva formării de peroxid lipidic, susține producția de bilă și fluxul biliar, protejează împotriva deteriorării ficatului și ameliorează starea acestuia, reduce nivelurile de colesterol și LDL, mărește nivelurile de HDL, elimină acumularea excesivă de colesterol din ficat, mărește conversia colesterolului în acizi biliari, protejează împotriva formării celulelor canceroase hepatice și întârzie dezvoltarea acestora, are acțiune imunostimulatoare, sporește activitatea hormonului adrenalină și servește ca antioxidant. Ameliorează simptomele de artrită, dispepsie, boli de piele și simptomele de alergii care însoțesc, de obicei, bolile hepatice.

Indicații specifice: Deteriorarea ficatului, cancer la ficat, ciroză, nivel crescut de colesterol, producție de bilă și flux biliar reduse, săruri biliare insuficiente. Boli de ficat asociate cu artrită, erupții cutanate, astm și bronșită.

Utilizări ale curcumei

Curcuma, cunoscută în principal drept condiment (dă preparatelor curry culoarea galbenă), capătă o recunoaștere tot mai mare în rândul clinicienilor occidentali ca una dintre plantele medicinale cele mai puternice pentru ficat (împreună cu armurariul, ciuperca Reishi, urechea-iepurei și *Phyllanthus*), pentru tratamentul hepatitei.

Medicină ayurvedică: Curcuma este cunoscută, în mod obișnuit, sub denumirea de „besar“ sau „haldi“. În India, se cultivă nouă soiuri, dintre care cel mai răspândit este *Curcuma longa*. În practica ayurvedică și arabă (unani) este folosită pentru febră intermitentă, pentru vindecarea obstrucției ficatului și pentru icter, hidropizie, impuritatea sângelui și afecțiuni ale pielii, precum eczemă și psoriazis.

Medicină chineză: Cunoscută sub denumirea de „jiang huang“, curcuma și alte specii de curcuma, *C. aromatica* sau curcuma sălbatică (yu jin), sunt folosite pe scară extinsă în medicina chineză. Curcuma este folosită încă

din secolul al VII-lea, ajungând aici din India. Are un statut oficial în farmacopeea chineză și este folosită pentru vindecarea stazei sangvine, îmbunătățirea și normalizarea fluxului de energie din corp și pentru ameliorarea durerilor. Se consideră că are o afinitate deosebită pentru ficat și splină.

Medicina naturistă occidentală: Până de curând, a fost cunoscută ca un condiment.

Științific: Curcuma a fost intens studiată în ultimii ani în Coreea, Japonia, India, China și Indonezia. Studiile in vitro au arătat că are o activitate specifică împotriva HBV și HIV-1 și are acțiune antihepatotoxică, protejând împotriva distrugerii ficatului, induse cu acetaminofen și CCl_4 . Studiile in vivo au demonstrat o activitate de protecție a ficatului împotriva bolilor de ficat induse cu aflatoxina B₁, acetaminofen, CCl_4 , alfa-naftilisoticianat și beta-D-galactozamină. Alte studii au arătat o activitate coleretică constantă (într-o situație, a crescut nivelul de acid biliar cu aproape 100%), anticomplementară și antihypercolesterolemică, dar și antihyperlipidemică.

Alte studii in vivo cu un constituent activ al curcumei – curcumina – au arătat că aceasta scade nivelul de colesterol și LDL și mărește nivelul de HDL. Mai mult, atât curcumina, cât și curcuma scad nivelurile de peroxid lipidic și diminuează deteriorarea ficatului in vivo. De asemenea, curcumina reduce producția de calculi de colesterol la vezica biliară.

Experimentele cu curcuma pe subiecți umani au arătat că planta este eficientă ca antiastmatic (pentru bronșită sau astm cronic), antiinflamator (pentru osteoartrită) și antidisepctic. Ultimele două studii au fost studii aleatoare, în dublu orb. Experimentele privind consumul de curcumină la oameni au arătat că aceasta scade nivelul de peroxid lipidic seric, mărește nivelul de HDL și scade nivelul total de colesterol seric.

Mai multe alte studii in vitro au arătat o activitate antimicobacteriană (antituberculoasă) și citotoxică, antioxidantă, antibacteriană, antifungică, antivirală, antimutagenă și de împiedicare a agregării trombocitelor.

Multe studii in vivo au evidențiat o inhibare a carcinogenezei, o activitate antitumorală, de protecție împotriva distrugerii ADN-ului asociate cu formarea cancerului, dar și o activitate imunostimulantă, stimulare de interferon, susținerea fagocitozei, activitate antiinflamatoare împotriva diverselor edeme induse, acțiune antimutagenă, activitate generală antitoxică, activitate antiulceroasă, acțiune anticoagulantă și accelerarea vindecării rănilor. Curcuma comercială a împiedicat formarea cancerului la șoareci (la ficat, abdomen, duoden și colon) și a redus dimensiunea tumorii la șoarecii cu cancer. S-a descoperit că este activă împotriva cancerului la diverse organe, inclusiv la ficat, în cazul a numeroase specii de animale de laborator.

Preparare și dozare

Din cauza cantității necesare, curcuma se consumă cel mai ușor sub formă de pastă sau de pulbere, amestecată în suc sau apă. Unii specialiști recomandă un extract standardizat cu conținut de curcumină. Extractele sunt disponibile, de obicei, în magazinele cu alimente bio. De asemenea, curcuma mai poate fi folosită sub formă de tinctură, în capsule sau în alimente.

Pastă: Faceți pastă de curcuma și creați biluțe de dimensiunea unei pastile. Puneți-le cât mai aproape de rădăcina limbii și înghițiți cu multă apă. Luați 4 pe zi pentru hepatită acută sau cronică.

Pulbere: 1 linguriță de pulbere amestecată în apă sau suc, de maxim 4 ori pe zi.

Tinctură: Rădăcină uscată sub formă de pulbere: 1:5 în alcool 50%, 10–30 picături, de 3 ori pe zi.

Capsule: Ca tonic, 2–6 capsule „00“, de maxim 3 ori pe zi.

Aliment: Consumați des curcumă în mâncare, în cantități generoase.

Contraindicații și efecte secundare

A nu se consuma în caz de obstrucție biliară. Curcuma are culoarea galben aprins și poate păta mâinile, hainele și ustensilele.

GURA-LUPULUI CHINEZEASCĂ (*Scutellaria baicalensis*)

Familie: Labiatae.

Parte folosită: Rădăcina.

Recoltare și arie de răspândire: Nordul Chinei, munții din sud-vestul Chinei, Manciuria și Siberia. Este o plantă rară în Europa și SUA. Plantele se recoltează când au vârsta de 3 până la 4 ani, de obicei, primăvara. Rădăcinile sunt curățate, uscate parțial la soare, apoi tăiate felii și uscate complet la umbră.

Acțiune: Hepatoprotectoare, antihepatotoxică, coleretică, antiinflamatoare, antioxidantă, antipiretică, hipotensivă, sedativă pentru sistemul nervos central, antibacteriană, antivirală, diuretică, tonic vezical, anodină.

Funcții în bolile ficatului: Protejează ficatul împotriva toxinelor hepatice, reduce inflamarea ficatului, stimulează producția de bilă, diminuează simptomele de icter, reduce tulburările de somn asociate cu bolile hepatice și reduce febra și frigurile recurente asociate cu hepatita.

Indicații specifice: Febră intermitentă, oboseală mentală și fizică, insomnie și neliniște, artrită generată de bolile ficatului.

Utilizări ale plantei de gura-lupului chinezească

Această plantă este o rudă a plantei medicinale vestice comune cunoscută sub numele de gura-lupului. În medicina chineză tradițională, este cunoscută ca tonic și protector puternic pentru ficat și, în plus, posedă aceleași calități de relaxare a sistemului nervos central pe care le și are gura-lupului occidentală. Planta e relativ ușor de găsit, pentru că este un ingredient obișnuit în medicina chineză din SUA.

Medicină ayurvedică: Aparent necunoscută.

Medicină chineză: Folosită în medicina chineză tradițională de peste 2 000 de ani, gura-lupului chinezească este unul dintre ingredientele obișnuite în combinații minore cu urechea-iepurelui, fiind o formulă importantă de tratament pentru hepatită. Este considerată o plantă medicinală amară și rece, cu o afinitate pentru vezica biliară, inimă, plămâni și intestinele gros și subțire. În chineză se numește „huang qin“

Medicină naturistă occidentală: Medicina naturistă vestică s-a concentrat asupra altor soiuri de *Scutellaria*, în special pe *Scutellaria laterifolia*. Însă există unele suprapuneri cu gura-lupului chinezească în privința utilizării. Medicii naturaliști eclecticici din secolul al XIX-lea au descoperit că gura-lupului era eficientă în ameliorarea febrei intermitente, a oboselii mentale sau fizice, a insomniei și nervozității, mai ales dacă aceste simptome anticipau boli grave sau însoțeau o afecțiune cronică. Acest lucru face ca gura-lupului să fie o plantă perfectă pentru tratarea hepatitei cronice, în care astfel de simptome sunt obișnuite. Activitatea hepatoprotectoare nu este, în general, recunoscută în cazul soiurilor vestice de gura-lupului. Planta chinezească intră în medicina vestică prin influența medicinei tradiționale chinezești.

Științific: Majoritatea experimentelor clinice pentru hepatită s-au concentrat asupra combinației minore cu urechea-iepurelui. Însă, Steven Foster și Yue Chongxi menționează în cartea lor *Herbal Emissaries (Emisari botanici)* că „studiile clinice [cu gura-lupului chinezească] au indicat utilitatea în hepatita cronică, cu o rată de eficacitate de peste 70%. Simptomele au început să dispară, s-au observat inclusiv o creștere a apetitului, o ameliorare a distensiei abdominale și o funcție hepatică îmbunătățită.“ Foster merge mai departe afirmând că unul dintre constituenții plantei de gura-lupului chinezească, baicalina, este folosit clinic în China (sub formă injectabilă intramuscular) pentru tratarea hepatitei acute și infecțioase. Studiile și rapoartele clinice susțin aceste acțiuni ale plantei de gura-lupului chinezească asupra bolilor de ficat și hepatitei. S-a descoperit atât în cercetări in vivo, cât și in

vitro, că gura-lupului chinezească este o plantă cu acțiune antihepatotoxică eficientă. Studiile arată că protejează împotriva deteriorării ficatului induse de tetraclorura de carbon (CCl₄), galactozamină și acetaminofen. După ce s-au administrat doze din această plantă, nivelul de enzime din ficat a tins să revină la normal, iar degenerarea ficatului a fost oprită. Într-un experiment, care a combinat gura-lupului cu *Artemisia capillaris* și *Gardenia jasminoides*, hepatita fulminantă a fost tratată cu succes în vivo. Alte studii au arătat că planta crește semnificativ producția de bilă.

Preparare și dozare

Poate fi consumată sub formă de ceai sau de capsule.

Ceai: 3–9 grame de rădăcină, sub formă de pulbere, în 15 ml de apă. Aduceți la punctul de fierbere, luați de pe foc, lăsați la infuzat 15–20 de minute. Beți de 3 ori pe zi.

Capsule: 2–4 capsule „00“ de rădăcină, sub formă de pulbere, de 3 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Contraindicat în caz de obstrucție a canalului biliar blocat. Nu s-au observat efecte secundare.

PĂPĂDIE (*Taraxacum officinale*)

Familie: Compositae.

Parte folosită: Toată planta.

Recoltare și arie de răspândire: O plantă originară din Asia, s-a răspândit pe tot globul. Poate fi recoltată în orice moment al anului. Frunzele devin tot mai amare de la un anotimp la altul. Ca supliment nutrițional, frunzele se culeg, de obicei, primăvara, înainte ca planta să înflorească. De asemenea, floarea este delicioasă și se consumă împreună cu frunzele. Ambele se folosesc, de obicei, la salată. Rădăcina poate fi recoltată în orice moment al anului. De regulă, este mai mare primăvara, înainte să crească frunzele plantei. Unele dovezi sugerează că din rădăcinile proaspete de toamnă se obține cea mai bună tinctură. S-a descoperit că rădăcina de toamnă are o cantitate mai mare de inulină, unul dintre constituenții activi ai păpădiei: 24% în octombrie, comparativ cu 1,74% în martie. Dacă planta este culeasă în perioada de înflorire și este lăsată la uscat, florile fac rapid semințe și casa va fi plină de puf de păpădie.

Acțiune: Frunze – diuretică, nutritivă, tonică, stimulant al secreției gastrice. Rădăcină – tonic pentru ficat, colagogă, laxativ ușor.

Funcții în bolile ficatului: Rădăcină – hepatotonică, antiinflamatoare (reduce inflamația canalului coledoc și a ficatului), colagogă. Frunze – diuretică, bitter digestiv, colagogă ușoară și tonic pentru ficat. Reduce presiunea asupra ficatului de a elimina toxinele, lăsând o parte din această activitate în seama rinichilor.

Indicații specifice: Rădăcină – boli cronice ale ficatului, insuficiență biliară, nivel ridicat de bilirubină. Frunze – insuficiență biliară, ascită.

Utilizări ale păpădiei

Păpădia este o plantă medicinală cu acțiune foarte lentă. Acest lucru o face să fie foarte bună pentru hepatită, care este o boală ce avansează lent și care se dezvoltă de-a lungul deceniilor. Pentru că păpădia este o plantă-aliment, poate fi consumată în cantități mari, în perioade lungi de timp. Planta are nevoie de săptămâni până la luni ca să înceapă cu adevărat să își arate efectele. Este una dintre cele mai bune plante de susținere a activității hepatice, însă, are nevoie de alte plante și cu efecte mai energice (cum ar fi urechea- iepurelui, phyllanthus sau curcuma) pentru a avea succes complet în tratarea hepatitei. A fost folosită în toate culturile în care este cunoscută, ca tonic general și ca plantă pentru ficat și sânge, dar și ca aliment de bază. Conform Departamentului pentru Agricultură al SUA, 250 g de păpădie crudă conțin 14 000 UI de vitamina A, comparativ cu doar cele 11 000 UI din morcovul crud și 8100 UI din spanac. În general, se recomandă consumul a 25 000 UI de vitamina A zilnic. De asemenea, păpădia este bogată în acetilcolină și clorofilă.

Medicină ayurvedică: Plantă cu acțiune hepatotonică și stimulantă, diaforetică, colagogă. Se folosește în medicina ayurvedică pentru bolile cronice de ficat, obstrucția ficatului, icter, hepatită, afecțiuni cronice ale pielii și dispepsie.

Medicină chineză: În medicina chineză tradițională, păpădia este numită „pu gong ying” și se consideră a fi o plantă specifică pentru ficat și stomac. Este considerată o plantă rece, utilă pentru boli fierbinți ale ficatului și ale stomacului, cum ar fi hepatita și ulcerale (pentru care a fost folosită în mod tradițional). Se crede că are capacitatea de a reduce inflamația, de a disipa căldura și de a detoxifia organismul. Dozele chinezești variază între 9 și 31 g de plantă întregă uscată, consumată zilnic ca infuzie tare în apă fierbinte.

Medicină naturistă occidentală: Păpădia a fost populară, căzând apoi în dizgrație în medicina naturistă occidentală ca plantă tonică pentru ficat și ca diuretic. Nicholas Culpepper, marele botanist englez din secolul al XVII-lea, a considerat-o utilă aproape în același mod ca botaniștii

convenționali de astăzi: „Are calitatea de a deschide și a curăța, astfel că este foarte eficientă în cazul blocajelor ficatului, a vezicii biliare și splinei și în cazul bolilor care derivă din acestea, cum ar fi icterul și ipohondria“

Științific: În mod ciudat, majoritatea experimentelor realizate pe subiecți umani cu păpădie au fost derulate la începutul acestui secol; cercurile științifice din China și Japonia par să aibă un interes redus în acest subiect. Un experiment italian din 1938 a explorat efectele păpădiei asupra persoanelor cu disfuncții ale ficatului, cu icter și energie redusă. Le-au fost injectate zilnic câte 5 ml de extract de păpădie, timp de 20 de zile. Nivelul de colesterol și de bilirubină a fost măsurat înainte și după această perioadă. Toți participanții, cu excepția unuia, au manifestat o scădere semnificativă a nivelului de colesterol și o ameliorare a simptomelor de icter; toți au manifestat niveluri de energie mai ridicate. Un experiment efectuat în Anglia, în 1950, a arătat că păpădia a avut un efect benefic în tratarea hepatitei, icterului și a hepatomegaliei. Studiile clinice germane din anii 1950 au arătat că un preparat pe bază de păpădie vândut în farmacie fără rețetă (Hepatichol) a fost asociat cu o ameliorare semnificativă în cazurile de icter, inflamație acută și cronică a canalului coledoc și inflamație a vezicii biliare. De asemenea, preparatul a îmbunătățit concentrarea și secreția de bilirubină din duoden.

În vivo, s-a constatat că păpădia a protejat ficatul de hepatotoxicitate indusă de CC14; are acțiune antitumorală și citotoxică, activitate coleretică, activitate anti-hipercolesterolemica (reduce colesterolul din sânge), activitate diuretică și acțiune hipoglicemică; de asemenea, s-a constatat o acțiune antispasmodică, antiinflamatoare, analgezică și antiulceroasă. Studiile in vivo au arătat că păpădia stimulează fluxul biliar în aceeași măsură în care o fac injecțiile cu fier în ficat. Alte studii au indicat că acest efect de stimulare a bilei indică o creștere cu de trei până la patru ori mai mare față de normal.

Preparare și dozare

Sub formă de ceai, tinctură, pulbere, capsule sau aliment.

Prepararea rădăcinii

Tinctură: Rădăcină proaspătă (de preferință), 1:2 în alcool 95%. Rădăcină uscată, 1:5 în alcool 50%. Jumătate de linguriță sau o linguriță pe zi.

Ceai: 8 g de rădăcină tăiată și aleasă, în 240 ml de apă, fierbeți la foc mic timp de 10 minute, strecurați, răciți și beți. Până la 2 cești pe zi.

Capsule: 6–12 capsule „00“ pe zi.

Pulbere: 2–6 lingurițe, de până la 3 ori pe zi.

Aliment: Se folosește precum morcovul.

Prepararea frunzelor

Tinctură: Doar planta proaspătă, 1:2 în alcool 95%. Jumătate de linguriță până la o linguriță pe zi.

Ceai: 1 linguriță (5 ml) de plantă uscată, în 240 ml de apă fierbinte. Infuzați timp de 20 de minute. Beți cât doriți, pe tot parcursul zilei.

Aliment: În salată, consumați în cantități generoase și des.

Contraindicații și efecte secundare

Nu consumați în caz de canal coledoc blocat. Dacă sunteți în vârstă și aveți probleme cu vezica, stați aproape de baie dacă consumați prea multe frunze, mai ales sub formă de ceai.

PHYLLANTHUS (*Phyllanthus niruri*, *P. amarus*, *P. emblica*)

Familie: Euphorbiaceae.

Parte folosită: Toate părțile plantei și fructul de *P. emblica*. În cazul *P. niruri* și *P. amarus*, în experimentele pe subiecți umani a fost folosită planta uscată. În cazul *P. emblica*, s-a folosit fructul uscat.

Recoltare și arie de răspândire: Există anumite neînțelegeri între botaniști în privința includerii *P. emblica* într-o listă generală a genului *phyllanthus*. Are două denumiri latine (*P. emblica* și *Emblica officinalis*) care sunt sinonime în aproape toate ghidurile de referință. Unele cărți menționează planta cu o denumire, altele cu cealaltă. Aceasta, împreună cu alte două soiuri de *Phyllanthus* prezentate aici, face parte din familia Euphorbiaceae. Însă crește ca un arbust peren bogat și poate ajunge la dimensiunea unui copac. Este originar din Asia tropicală și se găsește în păduri cu lemn de esență tare. Cu toate că se folosesc toate părțile plantei, fructele sunt cele mai apreciate, deoarece conțin de 20 de ori mai multă vitamina C decât sucul de portocale. *P. emblica* este unul dintre principalele ingrediente ale faimoasei formule ayurvedice triphala, care conține, de asemenea, alte două plante, ambele fiind specii *Terminalia*. În schimb, atât *P. amarus*, cât și *P. niruri* sunt ierburi anuale, cu aspect de arbust, care cresc până la o înălțime de jumătate de metru și sunt răspândite în zonele tropicale în Africa și Asia.

Fructele de *P. emblica* se recoltează când sunt coapte; planta întreagă de *P. niruri* și *P. amarus* se recoltează când este înflorită. Atât fructul, cât și planta se folosesc, în general, uscate și nu proaspete.

Acțiune: Antiinflamatoare, hepatoprotectoare, antivirală, antihepatotoxică, tonic hepatic, diuretică, astringentă, antifungică.

Funcții în bolile ficatului: Antivirală – specific împotriva virusurilor hepatice, în special împotriva HBV; protejează ficatul împotriva bolilor de

ficat/toxinelor chimice; servește ca tonic pentru ficat; reduce problemele de piele asociate cu hepatita; contribuie la excreție ajutând rinichii să preia o parte din încărcătura ficatului; reduce inflamarea ficatului.

Indicații specifice: Hepatită virală, inflamația venei porte, nivel ridicat de enzime în ficat, apetit scăzut, erupții cutanate asociate cu boli ale ficatului.

Utilizări ale *Phyllanthus*

Phyllanthus este o plantă adusă în atenția botanicii medicinale occidentale prin intermediul medicinei indiene. Cele mai multe studii au fost întreprinse în India, dar și în SUA, Anglia, Australia și China. *Phyllanthus* poate fi o plantă destul de dificil de găsit.

Medicină ayurvedică: În medicina ayurvedică tradițională, *P. niruri* se numește „bhumy amalaki“ Deblochează ficatul și are efect curativ, diuretic și astringent; este răcoritoare pentru bolile fierbinți. Se folosește în caz de icter, dizenterie cronică și ciroză hepatică. De asemenea, *P. emblica* este cunoscută și ca *E. officinalis*, iar în medicina ayurvedică se numește „amala“ sau „amalak“ sau (uneori) „emblic myrobalan“ Se consideră că are o acțiune asemănătoare cu aceea a plantei de *P. niruri* și, de asemenea, are acțiune antipiretică, laxativă, carminativă și stomahică.

Medicină chineză: Aparent necunoscută.

Medicină naturistă occidentală: Două soiuri de *Phyllanthus* cresc în emisfera vestică: 1) *P. liebmannianus*, folosită în America de Sud în tratarea stomatitei, infecțiilor interne, pietrelor la rinichi și a blocajului urinar, și 2) *P. caroliniensis*, care crește în SUA, în vest până în Texas și în nord până în Ohio. În ciuda acestui lucru, folosirea plantei de *Phyllanthus* în medicina naturistă occidentală este neobișnuită. Medicina indiană a introdus folosirea modernă a plantei ca tonic hepatic și ca antiviral pentru hepatită. Având în vedere acțiunea extinsă a plantei împotriva virusurilor de hepatită, se pare că și aceste două specii vestice s-au dovedit benefice.

Științific: 14 specii de *Phyllanthus* au fost testate pentru activitate împotriva virusurilor de hepatită și s-au descoperit a fi active in vivo, in vitro sau în experimentele cu subiecți umani. Varietățile principale testate pe oameni sunt *P. amarus* și *P. niruri*. În general, acestea sunt considerate cele mai active specii de *Phyllanthus* pentru tratamentul hepatitei.

P. amarus: Au fost realizate opt experimente. Au fost folosite pentru tratamentul infecției cu HBV atât pulberea de plantă uscată, sub formă de capsulă, cât și ceaiul/infuziile. Trei dintre experimente au arătat că 60% dintre pacienți au trecut de la un diagnostic cu HBsAg pozitiv la un diagnostic cu HBsAg negativ. Două experimente clinice pe pacienți

cu hepatită cronică (non-A, non-B) au prezentat o scădere a nivelului de bilirubină din plasmă, o îmbunătățire a procesului de eliminare a sulfobromoftaleinei sodice și o atenuare vizibilă a inflamației venei porte. Două experimente în cazuri de hepatită virală acută au arătat că funcția ficatului s-a îmbunătățit semnificativ atât la pacienții cu HBsAg negativ, cât și la cei cu HBsAg pozitiv. Un experiment clinic în dublu orb, pe pacienți cu hepatită B, a arătat că 50% dintre cei care au primit *P. amarus*, comparativ cu doar 4% dintre pacienții care au primit placebo, scăpaseră de HBsAg până la următoarea vizită la medic.

***P. niruri*:** Au avut loc două experimente. Într-unul, copiii cu hepatită virală acută au fost tratați cu extract de *P. niruri*; funcția ficatului a revenit la normal în 5 zile. Al doilea experiment a arătat că, la copiii cu hepatită infecțioasă, apetitul a revenit la normal în 5 săptămâni.

Toate speciile de *Phyllanthus* testate au prezentat o activitate antivirală împotriva multor virusuri (în principal, a virusurilor de hepatită) și o activitate hepatoprotectoare împotriva unei varietăți de toxine chimice, in vitro și in vivo.

Notă: Experimentele în cazurile de hepatită au folosit, în medie, 600 mg din planta *P. amarus* pe zi sau, într-un caz, 200 mg ca infuzie puternică o dată pe zi. Doza de *P. emblica* în experimentele cu subiecți umani a fost inclusă într-un amestec multiplu de plante medicinale și a fost de 500 mg de persoană pe zi, pentru toate plantele. Acel experiment a fost un studiu în dublu orb al unui amestec de componente multiple pentru persoanele cu hepatită virală acută. De asemenea, a inclus *Terminalia chebula*, *T. belerica*, *Commiphora mukul*, *Plumbago Zeylanica* și *Picrorhiza kurroa*.

Preparare și dozare

Sub formă de ceai, pulbere sau capsule.

Prepararea *P. niruri* și *P. amarus*

Ceai: 1 linguriță de infuzie din plantă în 240 ml de apă, de 2 ori pe zi.

Ca pulbere: 1 linguriță de frunză sub formă de pulbere, până la de 2 ori pe zi (5–6 g până la de 3 ori pe zi), în apă sau suc.

Capsule: 2–4 capsule „00“, până la de 3 ori pe zi.

Prepararea *P. emblica* și *E. officinalis*

Pulbere de fruct uscat: 2–3 lingurițe în apă sau suc, de 3–4 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Nu s-au descoperit.

PICRORHIZĂ (*Picrorhiza kurroa*)

Familie: Scrophulariaceae.

Parte folosită: În general, rădăcina, însă s-a descoperit că întreaga plantă este activă și uneori este folosită în medicina tradițională.

Recoltare și arie de răspândire: Picrorhiza este o plantă des întâlnită în nord-vestul munților Himalaya, iar rădăcinile de grosimea unui creion se recoltează în special toamna.

Acțiune: Hepatotonică, antivirală, antihemoragică, bitter, colagogă, imunostimulantă, curativă, stomahică, antipiretică, laxativă, antiastmatică, antiprotozoare, antiparazitică și antidizenterică.

Funcții în bolile ficatului: Antiviral împotriva virusurilor hepatice, protejează ficatul împotriva distrugerii provocate de hepatită, normalizează funcția hepatică și nivelul enzimelor din ficat, combate febra și frigurile recurente, îmbunătățește funcția imună, stimulează secreția de insulină digestivă și pancreatică, ajută ficatul să transforme zahărul în glicogen și să îl depoziteze pentru utilizări viitoare.

Indicații specifice: Hepatită virală, nivel ridicat de enzime în ficat, deteriorarea ficatului sau ciroză, febră și friguri intermitente, funcție hepatică redusă.

Utilizări ale picrorhizei

Picrorhiza este planta cel mai puțin cunoscută dintre plantele medicinale folosite în medicina ayurvedică pentru tratamentul hepatitei; majoritatea cercetărilor pentru această plantă au fost efectuate în India. Multe experimente au folosit un extract standardizat: picroliv (disponibil uneori în SUA). Însă s-a demonstrat în studii separate că cel puțin alți trei constituenți (și întreaga plantă medicinală) sunt activi pentru bolile de ficat. Clinicienii ayurvedici au raportat un mare succes al plantei în medicina clinică, în tratarea infecțiilor cu HAV, HBV și HCV. În general, au descoperit că nivelul de enzime din ficat a revenit la normal în 7 zile, în rândul pacienților infectați cu HAV, și într-un interval de 3 săptămâni până la 3 luni, pentru pacienții infectați cu HBV și HCV. Planta are un gust foarte amar.

Medicină ayurvedică: În India, picrorhiza se mai numește „katuka“, „katula“ sau „kutki“, însă nu trebuie confundată cu „kala kutki“ (spânzul sau trandafirul Crăciunului). Este considerat un bitter la fel de eficient precum gențiana și este agent hepatotonic, antiastmatic, antidizenteric și benefic plămânilor. Picrorhiza a fost folosită pentru giardia, amoebiază și boli hepatice și autoimune. Se folosește, de obicei, ca antihemoragic în

cazul bolilor recurente cu febră și friguri alternative, cum sunt malaria și elefantiaza.

Medicină chineză: Se folosește în China și Coreea, însă nu este prea bine cunoscută. Rar utilizată în medicina tradițională.

Medicină naturistă occidentală: În general, necunoscută în medicina vestică până la introducerea sa recentă în tratamentul hepatitei.

Științific: S-a descoperit că picrorhiza și constituenții săi diverși au fost foarte activi în experimentele pe oameni și în studiile în dublu orb ale virusurilor de hepatită (2 g pe zi pe cale orală) atât de sine stătătoare, cât și în combinație cu alte plante medicinale, cum ar fi *Phyllanthus* (500 mg pe cale orală, doză pentru combinație). Studiile in vivo au arătat că picrorhiza și constituenții săi au o acțiune extinsă antihepatotoxică și hepatoprotectoare împotriva multor hepatotoxine puternice. În toate situațiile, funcția ficatului s-a îmbunătățit spectaculos. Repararea ADN-ului a fost îmbunătățită, iar nivelurile de bilirubină serică au scăzut. În cazul deteriorării ficatului indusă cu galactozamină și paracetamol, nivelurile de alaninaminotransferază serică, aspartat aminotransferază, fosfatază acidă, fosfatază alcalină, glutamat dehidrogenază și bilirubină au scăzut.

Extractul standardizat, picrolivul, a provocat o acțiune inversă la toate enzimele afectate, în cazul deteriorării ficatului indusă atât cu galactozamină, cât și cu tioacetamidă. De asemenea, a normalizat semnificativ încorporarea scăzută a leucinei în proteinele hepatice. În cazul distrugerii ficatului provocate de aflatoxina B1, animalele tratate au prezentat o îmbunătățire a alterării hepatocitare în lobulii ficatului și tractul venei porte și a producției de enzime hepatice și a sintezei macromoleculelor. Utilizarea plantei întregi a oprit afectarea funcției ficatului provocată de extirparea parțială a organului. Tratamentul preliminar cu picrorhiza, timp de 15 zile, a împiedicat distrugerea cu CCl_4 a ficatului.

Preparare și dozare

Tinctura se folosește uneori (1:5 în alcool 60%; un sfert de linguriță, de 2–3 ori pe zi), însă este foarte amară și greu de administrat. Forma generală și preferată de consum sunt capsulele: 1–3 g (adică 2–6 capsule „00”), de 2–3 ori pe zi. Uneori, planta sub formă de pulbere este administrată în suc, 1 linguriță, de maxim 2 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Contraindicată la pacienții cu canal coledoc blocat. Dozele mai mari pot avea efect emetic și purgativ. Dacă apar simptome de greață sau de diaree,

reduceți doza sau administrați în timpul mesei. Unele persoane au prezentat erupții ale pielii.

URECHEA-IEPURELUI (*Bupleurum chinense* sau *B. falcatum*, uneori *B. fruticosum*, *B. kaoi*)

Familie: Apiaceae.

Parte folosită: În medicina tradițională, rădăcina; însă, în două studii a fost folosită întreaga plantă *B. chinense* și s-a descoperit că aceasta este activă în protecția împotriva hepatitei induse chimic, a hepatotoxicității induse cu CCl_4 și a deteriorării ficatului indusă cu acetaminofen.

Recoltare și arie de răspândire: Planta crește, în principal, în China. Rădăcina trebuie scoasă din pământ toamna și uscată bine la umbră.

Acțiune: Antipiretică, antihepatotoxică, antivirală, anticirotică, antiinflamatoare, hepatoprotectoare, normalizator al funcției hepatice, alterativă, analgezică, imunostimulatoare, carminativă, diaforetică.

Funcții în bolile ficatului: Normalizează funcția ficatului, stimulează răspunsul imun (în particular, al formării de anticorpi pentru virusurile hepatitei și al producției și agresivității leucocitelor). Este virucid împotriva HBV și, potrivit unor opinii, și împotriva HCV. Este un tonic excelent atunci când este consumată pe termen lung împotriva hepatitei virale.

Indicații specifice: Hepatită virală, nivel de enzime ridicat al ficatului, febră și friguri intermitente, boală hepatică avansată cu oboseală și indispoziție.

Utilizări ale urechii-iepurelui

Urechea-iepurelui este o plantă medicinală chinezească. E relativ ușor de găsit la furnizorii de plante medicinale și în magazinele cu alimente bio.

Medicină ayurvedică: Aparent necunoscută.

Medicină chineză: Se numește „chai hu”; denumirile sale populare sunt urechea-iepurelui, rădăcină de urechea-iepurelui și ceară chinezească. Urechea-iepurelui este considerată un bitter neutru, cu afinitate pentru pericard, ficat și vezica biliară. Este una dintre componentele principale în combinația de urechea-iepurelui minoră (cunoscută și sub numele de shosaikoto). Această formulă chinezească tradițională a fost testată pe scară largă în China și Japonia în tratamentul hepatitei virale, iar rezultatele au fost excelente (vezi și utilizările științifice). Plantele folosite în combinația de urechea-iepurelui minoră pot varia de la medic la medic, însă amestecul următor este cel utilizat în experimentele clinice pe oameni.

Combinăția cu urechea-iepurelui minoră este compusă din 7 părți de urechea-iepurelui, 5 părți de rădăcină de *Pinellia ternata*, câte 3 părți de ginseng (*Panax ginseng*), rădăcină de gura-lupului chinezească (*Scutellaria baicalensis*) și fruct de jojoba (*Zizyphus jujuba*), 2 părți rădăcină de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*), 1 parte rădăcină de ghimbir (*Zingiber officinalis*) – un total de 24 de părți. În studiile științifice, combinația a fost administrată sub formă de ceai fierbinte/infuzie obținută din 7 g de urechea-iepurelui, 2 g de rădăcină de lemn dulce, 3 g de fruct de jojoba, 1 g rădăcină de ghimbir, 3 g ginseng, 3 g rădăcină de gura-lupului chinezească și 5 g *Pinellia ternata*, în total 24 g, în 700 ml de apă, consumat de-a lungul zilei. Ceaiul a fost administrat timp de o lună.

Combinăția de urechea-iepurelui minoră a fost folosită în mod tradițional pentru tratamentul malariei și al tuturor afecțiunilor în care simptomele sunt febra și frigurile intermitente, oboseala și afectarea hepatică.

Medicină naturistă occidentală: Necunoscută până recent. A fost introdusă prin intermediul medicinei tradiționale chinezești. Este considerată de foarte mulți clinicieni occidentali drept una dintre cele mai bune plante împotriva hepatitei.

Științific: Urechea-iepurelui a fost testată în cel puțin 37 de studii și s-a descoperit că este un hepatoprotector foarte puternic, cu acțiune antihepatotoxică și antivirală, împotriva virusurilor hepatitei (in vivo, in vitro sau în experimentele umane). Studiile au avut loc, în general, în Indonezia, Taiwan, China, Coreea de Sud, Japonia și Spania. Cu toate că cele două specii utilizate cel mai frecvent sunt *B. chinense* și *B. falcatum*, au fost folosite și alte specii pentru aceleași simptome ale ficatului, iar, în experimentele clinice, s-a descoperit că și acestea protejează ficatul. S-a arătat că *B. falcatum* are acțiune antivirală directă împotriva HBV.

S-a descoperit că urechea-iepurelui este un hepatoprotector împotriva hepatotoxicității induse cu CC14, acetaminofen și beta-D-galactozamină. S-a descoperit că *B. chinense* protejează ficatul de steatoză și previne necroza. Într-un studiu efectuat in vivo, *B. falcatum* a readus la normal funcționarea ficatului în cazul deteriorării induse cu CC14 a ficatului, la șobolani, așa cum au indicat nivelurile de fosfatază alcalină serică și de retenție a brom-sulfaleinei. S-a arătat că o combinație de urechea-iepurelui și ginseng, administrată șoarecilor înainte de injectarea cu CC14, a redus deteriorarea hepatică la nivel celular.

Combinăția de urechea-iepurelui minoră a fost subiectul mai multor studii, mai ales în Japonia. Un studiu efectuat pe 13 pacienți cu hepatită cronică, cu vârsta de peste 62 de ani, a dus la concluzia că nivelul

de aspartat seric și alaninaminotransferază a scăzut. Alt studiu a arătat că această combinație a suprimat degenerarea hialină a ficatului (indusă cu galactozamină) și scăderea activității de glutamin sintetază hepatică. Cantitatea de combinație de urechea-iepurelui minoră folosită pentru aceste studii a fost de 5 g zilnic, administrată sub formă de ceai.

Combinația de urechea-iepurelui minoră s-a dovedit antihepatotoxică și eficientă în tratamentul hepatitei virale. Într-un experiment clinic, a încurajat eliminarea antigenului de suprafață al hepatitei B (HBsAg) la copiii cu infecție cronică cu HBV și boli ale ficatului. Șapte din 14 pacienți au devenit HBsAg negativi într-un interval de 3–10 luni.

Un studiu experimental dublu orb, efectuat pe 222 de pacienți cu hepatită cronică (116 au primit combinația de urechea-iepurelui minoră și 106 au primit un placebo), a descoperit că valorile de aspartat aminotransferază seric și alaninaminotransferază au scăzut semnificativ, într-un interval de 12 săptămâni de administrare a combinației de urechea-iepurelui minoră. La pacienții diagnosticați cu infecție cu HBV, HBsAg a scăzut, iar cantitatea de anticorpi împotriva virusului hepatitei B a crescut. Se pare că aceste răspunsuri pot fi extinse la HCV și HAV.

Combinația de urechea-iepurelui minoră a prezentat o activitate imunostimulantă și antiinflamatoare semnificativă, capacitatea de a preveni fibroza hepatică și de a spori producția de interleukină la celulele mononucleare periferice din sânge. S-a arătat că saikosaponina, unul dintre ingredientele principale ale rădăcinii de urechea-iepurelui, crește răspunsul anticorpilor, răspândirea macrofagelor și fagocitoza in vivo.

Majoritatea studiilor au folosit extracte în apă fierbinte (ceaiuri tari). Dozele au variat. S-a descoperit, în studii diferite, că toate plantele din combinația de urechea-iepurelui minoră protejează ficatul și au acțiune antiinflamatoare.

Preparare și dozare

Sub formă de pulbere, capsule sau ceai.

Pulbere: 1–2 lingurițe pe zi.

Capsule: 4–10 capsule „00” zilnic (*vezi* Contraindicații).

Ceai: 1 linguriță din plantă, în 240 ml de apă fierbinte; strecurați și beți de 3 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Poate provoca dureri de cap, stări de furie sau de greață la unele persoane. În astfel de situații, trebuie micșorată doza (începeți cu o doză mică, apoi creșteți). Nu au fost observate alte efecte secundare sau contraindicații.

ALTE PLANTE MEDICINALE UTILE

Multe alte plante medicinale și combinații de plante medicinale și-au dovedit eficiența împotriva virusurilor de hepatită și ciroză hepatică, în experimente pe oameni.

- ***Berberis aristata***: scoarță, 2 g pe zi de persoană, activă împotriva hepatitei, asemănătoare cu dracila (*Berberis vulgaris*).
- ***Polyporus umbellatus***: injecție intramusculară cu o fracțiune de polizaharidă din ciupercă, într-o doză de 40 mg pe zi, timp de 3 luni. La 359 pacienți tratați, simptomele și rezultatele testelor biochimice au arătat îmbunătățiri.
- ***Carduus nutans***: frunză, sub formă de tinctură de alcool, doză nespecificată; activă în experimentele asupra hepatitei umane.
- ***Cochlospermum planchonii***: rădăcină, sub formă de infuzie în apă, doză nespecificată; pacienții comatoși cu declanșare bruscă a hepatitei s-au vindecat. Activitatea biologică a fost puternic dependentă de doză.
- ***Cotinus coggygria***: ramuri și frunze, decoct cu apă fierbinte, doză nespecificată; au fost tratați 400 de pacienți cu hepatită, cu o rată de succes de 94%.
- ***Eclipta alba***: toată planta, uscată, administrarea orală a 500 mg de persoană, de 3 ori pe zi, a vindecat icterul în proporție de 75%; aceeași rată de vindecare a fost remarcată cu o doză mai mică (50 mg de persoană) la copiii cu icter; de asemenea, s-a descoperit că planta a avut o acțiune hepatoprotectoare și antihepatotoxică puternică in vivo și in vitro.
- ***Paeonia rubra***: rădăcină uscată, decoct în apă fierbinte, doză nespecificată; a protejat împotriva hepatitei colestactice și a oprit acțiunea acesteia.
- ***Rheum officinale***: rădăcină uscată, s-a descoperit că o doză unică de doar 50 mg de persoană a fost activă în protejarea ficatului și în vindecarea a 80 de cazuri de hepatită icterică.
- ***Sedum sarmentosum***: întreaga plantă, uscată, ca decoct în apă fierbinte, doză nespecificată; s-a descoperit că a fost activă într-un experiment controlat în dublu orb cu infuzie fierbinte, în tratamentul pacienților cu hepatită.

- *Symphytum officinale* sau tătăneasă: întreaga plantă, doză nespecificată, ca mediu de extragere pentru tătăneasă a fost folosit oțet din lemn purificat obținut prin carbonizarea lemnului în condiții semi-aerobe; extractul a fost folosit apoi în mod repetat pentru tratarea adulților cu ciroză hepatică și s-a descoperit că este activ în vindecarea acestei boli.
- Amestec combinat de *Gardenia jasminoides*, *Angelica sinensis*, *Atractyloides macrocephala*, *Paeonia albiflora*, *Salvia miltiorrhiza*, *Artemisia scoparia*, *Astragalus membranaceus*, *Rehmannia glutinosa*, *Paeonia moutan* și *Poria cocos*: decoct, doză nespecificată; 105 pacienți cu ciroză au fost tratați timp de 2–18 luni. Funcția hepatică și sănătatea ficatului s-au îmbunătățit sau au fost readuse la normal, iar ficatul și splina mărite s-au redus ca volum și s-au decontractat. 67 de pacienți s-au vindecat complet, 14 au prezentat o îmbunătățire vizibilă, 17 au arătat unele îmbunătățiri, iar 7 nu au răspuns la tratament. După 12 luni, a avut loc o recidivă în proporție de 13,4%.
- Amestec combinat de *Achillea millefolium*, *Capparis spinosa*, *Cassia occidentalis*, *Cichorium intybus*, *Solanum nigrum*, *Tamarix gallica* și *Terminalia arjuna*: decoct în apă fierbinte, doză nespecificată; succes în tratarea hepatitei, în experimentele cu subiecți umani.
- Amestec combinat de frunze proaspete de *Citrus reticulata*, *Astragalus membranaceus*, *Smilax china*, *Gardenia jasminoides*, *Pueraria lobata*, *Curcuma aromatica*, *Glycyrrhiza glabra*, *Vigna sinensis*: decoct în apă fierbinte, 6 lingurițe (30 ml) de persoană; 120 de cazuri de hepatită B (cu un grup de control de 48 persoane) au fost tratate de două ori pe zi, timp de 1–3 luni (în medie, 60 de zile); la 72 de pacienți, virusul a fost eliminat, iar icterul a dispărut, iar la 36, simptomele au scăzut considerabil în intensitate.

4. PLANTE MEDICINALE ÎN AJUTORUL SISTEMULUI IMUNITAR

Studiile prezentate pe 14 aprilie 2000, într-un număr al revistei *Science*, au arătat că sănătatea sistemului imunitar este strâns legată de evoluția infecției cu HCV. Cu cât sistemul imunitar este mai sănătos, cu atât mai mici sunt variațiile din diversitatea virală HCV. Această limitare a variabilității virusului are ca rezultat o boală mai puțin gravă pe termen lung. În plus, un sistem imunitar sănătos contribuie la diminuarea oboselii care apare foarte des atunci când corpul se luptă cu boala sau cu o variantă nouă a virusului, luând energia folosită de restul organismului. Acești doi factori fac din susținerea sistemului imunitar pe parcursul infecției cu HCV un lucru vital.

CALITĂȚILE PLANTELOR MEDICINALE CARE STIMULEAZĂ IMUNITATEA

În alegerea plantelor medicinale pentru tratamentul hepatitei C, este important să căutați plantele care, împreună sau separat, reușesc trei lucruri:
1) stimulează și susțin zonele cele mai afectate de boală ale sistemului

10 PLANTE MEDICINALE TONICE PENTRU SISTEMUL IMUNITAR, IMPORTANTE ÎMPOTRIVA HEPATITEI

Ashwagandha
Ceai de New Jersey
Ginseng sălbatic
Ginseng Tienchi
Salvie indiană

Astragalus
Ginseng
Ginseng siberian
Lemn dulce
Schizandra

imunitar, 2) stimulează zonele sistemului imunitar care ajută cel mai eficient la neutralizarea bolii, și 3) au o activitate puternică de protecție hepatică. O importanță deosebită o au plantele medicinale care stimulează producția de interferon și de anticorpi, plantele care susțin imunitatea în general, plantele care reduc stresul și plantele care contribuie la îmbunătățirea nivelului de energie.

ASHWAGANDHA (*Withania somnifera*)

Familie: Solanaceae.

Parte folosită: În medicina occidentală, este folosită rădăcina, iar în restul lumii toate părțile plantei.

Recoltare și arie de răspândire: Planta este cultivată (sau cunoscută) pe scară restrânsă în America de Nord, însă este foarte răspândită în India, Sudan, Pakistan, Irak, Arabia Saudită și Rwanda. Rădăcina se recoltează, de obicei, toamna, frunzele pot fi recoltate oricând, iar semințele se recoltează în sezon.

Acțiune: *Rădăcină* – tonic pentru sistemul imunitar, protejează împotriva stresului, acțiune antihepatotoxică, antibacteriană, diuretică, antipiretică, astringentă, sedativă pentru sistemul nervos, curativă. *Frunze și tulpină* – acțiune antihepatotoxică, antipiretică, febrifugă, bitter, diuretică, antibacteriană, antimicrobiană, astringentă, sedativă pentru sistemul nervos. *Semințe* – acțiune hipnotică, diuretică, coagulantă. *Fruct* – tonic pentru sistemul imunitar, acțiune antibacteriană, curativă.

Funcții în bolile ficatului: Factor antistres, tonic și potențiator pentru sistemul imunitar, acțiune antihepatotoxică; stimulează producția de glutati-on, ameliorează simptomele de irascibilitate și de confuzie mentală, reduce durerea de articulații.

Despre Ashwagandha

Ashwagandha este cunoscută ca un tonic puternic și sigur pentru sistemul imunitar și ca un protector împotriva stresului, rivalizând ginsengul. Este utilizată de un mileniu în nordul Africii, India și în anumite zone din Asia. Unul dintre punctele sale tari este acțiunea sigură ca sedativ pentru sistemul nervos. Pentru persoanele supuse stresului extrem, planta scade ușor nivelul de stres din corp, protejează organismul de boli asociate stresului și aduce sistemul imunitar la niveluri optime de activitate.

Studiile in vivo au arătat că ashwagandha posedă proprietăți hepato-protectoare și antihepatotoxice puternice, protejând ficatul împotriva

hepatotoxicității induse de CCl_4 , rifampină, acetaminofen și galactozamină și diminuând peroxidarea lipidică indusă cu cadmiu. De asemenea, prezintă activitate hipolipemică marcată: planta este asociată cu o scădere a nivelurilor de beta-lipoproteină serică, apoproteină și LDL. Alte studii in vivo au arătat că ashwagandha are acțiuni antiinflamatoare (reducând diverse edeme), antileukopenică, antitoxică, antitumorală, antiulceroasă, anticonvulsivă, este inhibitor al carcinogenezei și un stimulator al producției de glutatation.

Studiile in vitro au arătat că ashwagandha are o activitate antibacteriană, antimicotică, antifungică, antiamebică, antimalarie, antivirală (împotriva virusului de herpes simplex 1 și a altora) și imunostimulantă (stimulând inducția de interferon).

Experimentele pe oameni au încercat să utilizeze ashwagandha în combinație cu alte plante medicinale. Un studiu andomizat, în dublu orb, încrucișat, controlat prin placebo, pe pacienți cu osteoartrită, a dus la descoperirea unei ameliorări semnificative a durerilor și a înțepenirii, o creștere a puterii de a apuca și o reducere a gradului de dizabilitate. Au fost folosite ashwagandha, curcuma, zinc și *Boswellia serrata*. Alt experiment cu componente multiple a dus la concluzia că ashwagandha este bună în cazul disfuncțiilor sexuale.

Un lucru de remarcat este că, atât în studiile pe animale, cât și în cele pe oameni, s-a descoperit că ashwagandha are efecte distincte asupra creierului: funcționează ca depresor al sistemului nervos central (sedativ), ameliorează simptomele de psihoză (în combinație cu alte plante medicinale) și reduce nivelul de agresivitate și de stres.

Două alte specii de *Withania* sunt folosite aproape la fel. *W. obtusifolia* are o istorie îndelungată de folosire în Sudan, iar *W. coagulans* (mai ales fructul) este consumat de mult timp în Pakistan și India. Ce-a de-a doua plantă are această denumire pentru că este un agent de coagulare puternic, iar indienii îl folosesc în loc de cheag pentru a face brânză.

Preparare și dozare

Planta este disponibilă aproape exclusiv în magazinele mari cu alimente bio, însă unii furnizori angro încep să o comercializeze. Ashwagandha se prepară, de obicei, sub formă de capsule din pulbere de rădăcină. Urmați instrucțiunile producătorului sau consumați 2 capsule „00“, de maxim 3 ori pe zi, ca tonic. Pentru boli hepatice cronice sau acute, se pot consuma până la 2 lingurițe (10 ml) de pulbere de rădăcină pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Ashwagandha se folosește în India ca agent abortiv. Nu este recomandată în timpul sarcinii.

ASTRAGALUS (*Astragalus membranaceus*)

Familie: Leguminosae.

Parte folosită: Planta este perenă, cu o rădăcină lungă și fibroasă. Rădăcina este folosită în scop medicinal.

Recoltare și arie de răspândire: Planta crește în Asia și se recoltează, în principal, în China; este folosită de milenii în medicina chineză. Rădăcina este disponibilă, de obicei, uscată și tăiată în felii subțiri. Rădăcina sub formă de pulbere sau rădăcina organică măcinată grosier sunt două forme tot mai răspândite pe piață.

Acțiune: Întăritor al sistemului imunitar, acțiune stimulantă și de refacere; antivirală; adaptogenă; tonică; antihepatotoxică; diuretică; îmbunătățește funcția plămânilor, a splinei și a tractului digestiv.

Funcție în bolile de ficat: Antivirală, imunostimulantă și potențitoare; stimulează formarea de anticorpi și producția de interferon; stimulează în mod specific sistemul imunitar pentru a răspunde la virusuri; are acțiune antihepatotoxică, antitumorală și antimetastatică.

Despre astragalus

S-a descoperit că astragalusul este foarte eficient pentru sistemul imunitar. Studiile clinice au arătat că astragalusul protejează inima de virusul Cox-sackie B2 și contribuie la refacerea zonelor afectate la pacienții infectați. Ca agent antitumoral, astragalusul a împiedicat metastaza cancerului la 80% dintre șoarecii tratați. Alte studii au arătat că stimulează activitatea celulelor T și restabilește funcția imună la pacienții bolnavi de cancer cu această funcție afectată. Acțiunea sa este vastă. Robyn Landis și K.P. Khalsa au observat că „astragalusul stimulează fagocitoza, măbind numărul total de celule imune și agresivitatea activității acestora. Activitatea macrofagă crescută a fost măsurată cu o durată de până la șaptezeci și două de ore. Aceasta crește numărul de celule stem (celulele «generice», care pot deveni de orice tip este necesar) din măduva spinării și țesutul limfatic, stimulează maturizarea acestora în celule imune active, mărește activitatea splinei, crește eliberarea de anticorpi și accelerează producția de molecule mesager hormonale care semnalează că virusul trebuie distrus.”

La Centrul Medical al Universității Texas din Houston, cercetătorii au observat că astragalusul poate restabili complet funcția celulelor imune compromise în cazul pacienților cu cancer. Alte experimente au arătat că astragalusul a mărit nivelul de imunoglobuline E serice, imunoglobuline M și adenzin monofosfat ciclic și a stimulat inducția de interferon și formarea de fagocite. De asemenea, s-a descoperit că astragalusul este activ direct împotriva mai multor virusuri, cum ar fi Cocksackie B și herpes (progenitalis).

Studiile in vivo au arătat că astragalusul are o acțiune imunostimulantă excepțională (stimularea inducției de interferon, răspuns îmbunătățit al anticorpilor, creșterea formării de anticorpi, accelerarea fagocitozei, stimularea blastogenezei limfocitelor, stimularea formării de interleukină-6 și de limfocite T) și o acțiune împotriva unei varietăți de virusuri și de cancere. De asemenea, astragalusul a prezentat o activitate antihepatotoxica constantă împotriva unei varietăți de hepatotoxine, activitate antihiperlipidemică și de inhibare a aminotransferazelor.

Datorită efectelor sale antivirale, imunostimulante și a acțiunilor sale hepatoprotectoare și antihepatotoxice, astragalusul este o plantă medicinală foarte importantă în tratamentul infecției cu HCV.

Preparare și dozare

Planta poate fi consumată sub formă de ceai, capsule, tinctură sau pulbere ori în alimente.

Ceai: 60–180 ml din plantă la un ibric de ceai; beți pe parcursul zilei.

Capsule: 3 capsule „00“, de 3 ori pe zi, ca tonic imunitar. Pentru infecții virale, 8 g pe zi (5–6 capsule de 3 ori pe zi).

Tinctură: 1:5 în alcool 60%, 30–60 picături, de maxim 4 ori pe zi.

Pulbere: Pentru boli de ficat cronice sau acute, se pot consuma până la 3 linguri (54 ml) pe zi.

Aliment: Două dintre cele mai bune metode de a consuma astragalus ca aliment este ca bază pentru supe sau cu orez.

Contraindicații și efecte secundare

Nu s-au descoperit, până acum, simptome de toxicitate date de ingerarea de astragalus. Chinezii arată că planta a fost folosită constant timp de milenii pentru tratarea răcelilor și gripei și pentru întărirea funcției imunitare slăbite.

CEAI NEW JERSEY (*Ceanothus spp.*)

Familie: Rhamnaceae.

Parte folosită: Rădăcina sau scoarța interioară a rădăcinii. Soiurile diverse de ceai New Jersey se pot înlocui între ele.

Recoltare și arie de răspândire: Aceste specii par să crească oriunde și sunt foarte diferite ca aspect. Rădăcina trebuie recoltată toamna sau la începutul primăverii, după ce a trecut prin îngheț. Scoarța interioară a rădăcinii are culoarea roșu aprins, iar această culoare se întinde prin rădăcina lemnoasă și albă, care capătă o nuanță de roz după îngheț. Rădăcina este extrem de tare când se usucă. Trebuie tăiată în bucățele mici de 2,5 sau 5 cm, când este încă proaspătă.

Acțiune: În primul rând, are o acțiune tonică și stimulantă pentru sistemul limfatic. Acțiune antiinflamatoare pentru ficat și splină. De asemenea, are o acțiune astringentă, este tonic pentru membrana mucoasă și un coagulant excepțional de puternic pentru sânge; are acțiune curativă, antiseptică, expectorantă, antispasmodică.

Funcții în bolile ficatului: Reduce inflamația ficatului și a splinei, stimulează curățarea și drenarea sistemului limfatic, ajută la eliminarea virusurilor hepatitei din sistemul limfatic.

Informații despre ceaiul New Jersey

Ceaiul New Jersey este o plantă medicinală importantă deoarece contribuie la curățarea țesutului celular mort din sistemul limfatic. Atunci când sistemul imunitar răspunde la afecțiuni acute sau la declanșarea bolii și pe măsură ce leucocitele ucid agenții patogeni, aceștia sunt transportați în sistemul limfatic pentru a fi eliminați. Atunci când sistemul limfatic poate îndepărta rapid materialul celular mort, procesul de vindecare este accelerat, uneori spectaculos. Planta medicinală a dovedit o acțiune foarte puternică ori de câte ori o zonă a sistemului limfatic este dilatată, infectată sau inflamată. Aici se numără nodulii limfatici, amigdalele (întreaga porțiune din spate a gâtului), splina, apendicele și ficatul. Unele dovezi sugerează faptul că activitatea ceaiului New Jersey asupra nodulilor limfatici îmbunătățește și producția de limfocite din nodulii limfatici, mai ales formarea celulelor T. Clinicienii care lucrează cu pacienții bolnavi de SIDA, care au în istoric un număr scăzut de celule T, au observat o creștere a numărului de celule după administrarea de ceai New Jersey. Medicina naturistă vestică din secolul al XIX-lea a folosit această plantă medicinală pentru a reduce inflamația ficatului și a splinei.

În mai multe experimente cu subiecți umani au folosit planta ca extract de tinctură (de obicei, 10–15 ml de persoană). Experimentele s-au concentrat asupra sângerărilor excesive, cum ar fi tulburările de menstruație, și au descoperit că ceaiul New Jersey are o acțiune coagulantă și hemostatică puternică. De asemenea, a fost redus și timpul de coagulare. Studiile in vivo au arătat o activitate hemostatică importantă și o acțiune hipotensivă. Studiile in vitro au arătat o inhibare puternică a reverstranscriptazei și o activitate antifungică extinsă.

Preparare și dozare

Ca tinctură, ceai, decoct puternic sau gargară ori sub formă de capsule.

Tinctură: Rădăcina uscată, 1:5 în alcool 50%, 30–90 picături, de maxim 4 ori pe zi.

Ceai: 1 linguriță (5 ml) pulbere din rădăcină în 240 ml de apă, fiartă la foc mic 15 minute și strecurată. Până la 6 cești pe zi.

Decoct puternic: 30 ml de plantă medicinală în 480 ml de apă, acoperiți și lăsați să fiarbă la foc mic, timp de 30 de minute. O lingură (15 ml), de 3 sau 4 ori pe zi.

Gargară: Pentru amigdalită sau inflamații ale gâtului, cu ceai puternic, de 4–6 ori pe zi.

Capsule: 10–30 capsule „00“ pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Nu s-au remarcat efecte secundare, însă ceaiul New Jersey este contraindicat pentru persoanele care iau coagulanți sau anticoagulanți și pentru femeile însărcinate.

GINSENG ASIATIC (*Panax ginseng*)

Familie: Araliaceae.

Parte folosită: În general, rădăcina. Frunzele, cu toate că au o acțiune mai slabă, pot fi și ele folosite.

Recoltare și arie de răspândire: Originar din Asia de Est (Coreea, Rusia, China), acest ginseng crește rar în sălbăticie pentru că a fost recoltat în exces. Uneori, încă mai pot fi găsite plante mai bătrâne de 100 de ani; acestea se pot vinde cu până la 20 000 de dolari pentru 30 de grame. Acum, această plantă medicinală este cultivată intensiv în scop comercial; rădăcinile

sunt recoltate în toamna celui de-al cincilea an. Cu cât rădăcinile sunt mai vechi, cu atât sunt considerate mai bune ca medicament.

Acțiune: Tonică, adaptogenă, stimulantă, imunomodulatoare, stimulantă pentru sistemul imunitar, reglatoare a tensiunii arteriale și a nivelului de zahăr din sânge, stimulant al circulației cerebrale, îmbunătățește funcția cognitivă, acțiune tonică pentru glanda suprarenală, antitumorală.

Funcții în bolile ficatului: Contribuie la ameliorarea stării de slăbiciune generale, a oboselii, a libidoului scăzut, epuizării fizice, a confuziei mentale și a lipsei apetitului. Îmbunătățește funcția imună, producția de interferon și fagocitoza. Modulează numărul de leucocite. Potențează aproape toate funcțiile ficatului, inclusiv repararea ARN-ului și ADN-ului și producția de proteine vitale. Scade nivelul enzimelor hepatice din sânge. Acțiune hepatoprotectoare, antivirală, antitumorală.

Informații despre ginsengul asiatic

Ginsengul asiatic este, probabil, cea mai faimoasă plantă medicinală chinească și este folosit de mii de ani în medicina tradițională. Este administrat individual sau în combinații, pentru stare de oboseală generală, debilitate sexuală, lipsa apetitului, anemie, pierderea memoriei, deficiență imunitară, reglarea tensiunii arteriale și deficiența glandei suprarenale. Cercetările medicale despre ginsengul asiatic pot umple multe volume. În continuare, este doar un exemplu al problemelor asociate hepatitei. Atât în studiile efectuate pe oameni, cât și în cele de laborator, s-a descoperit că ginsengul asiatic are o acțiune hepatoprotectoare puternică, de scădere a enzimelor din ficat, o acțiune pozitivă asupra metabolismului colesterolului și a lipidelor și o acțiune radioprotectoare, antitumorală, antioxidantă și antivirală.

Ginsengul asiatic a dovedit că are activitate antivirală in vitro împotriva HBV. Un experiment pe pacienți a arătat că ginsengul asiatic, alături de multivitamine, poate reduce semnificativ bolile cronice de ficat la pacienții vârstnici, într-un interval de 12 săptămâni. S-a arătat că ginsengul are o acțiune hepatoprotectoare in vivo împotriva bolilor hepatice induse de CCl_4 , cloroform, galactozamină și etanol. Alte studii in vivo au arătat că ginsengul asiatic a protejat ficatul împotriva hiperlipidemiei induse cu etanol. De asemenea, a redus dilatarea celulară, congestia, pigmentarea bilei și nivelurile de aminotransferază ridicate; a redus nivelurile de enzime hepatice; a prevenit creșterea indusă de dexametazonă a nivelurilor de aminotransferază și a protejat împotriva dilatării și ruperii mitocondriale induse de etanol, împotriva picnozei și a depunerilor de grăsimi, a depresiei sintezei de fosfolipide și a

stimulat sinteza de trigliceride. O combinație de ginseng asiatic și urechea-iepurelui, administrată in vivo înainte de injectarea cu CCl_4 , a redus semnificativ deteriorarea ficatului la nivel celular la șoareci.

Peste 500 de documente științifice publicate au avut ca subiect acțiunea ginsengului asiatic. Unele dintre ariile cele mai importante de activitate tratează proprietățile benefice ale acestei plante medicinale asupra sistemului imunitar, radioprotective și antitumorale.

S-a descoperit că ginsengul asiatic îmbunătățește răspunsul anticorpiilor, acțiunea celulelor ucigașe naturale, producția de interferon și rezistența generală a sistemului imunitar. Multe studii despre folosirea ginsengului asiatic în tratamentul cancerului din China au arătat că ginsengul posedă o acțiune antitumorală puternică. Ginsengul asiatic tratat (denumit ginseng roșu sau kirin) a dovedit activitatea cea mai puternică. De asemenea, s-a arătat că ginsengul asiatic are o capacitate puternică de protecție a organismelor vii în fața efectelor radiațiilor.

Preparare și dozare

Sub formă de pulbere sau tinctură.

Pulbere: 1–2 lingurițe (5–10 ml) pe zi.

Tinctură: 1:5 în alcool 70%. Rădăcină albă, 20–40 picături; rădăcină roșie conservată (chinezească sau coreeană), 5–20 picături, ambele de maxim 3 ori pe zi. Speciile americane (*Panax quinquefolium*) 10–20 picături, de maxim 3 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Bărbații sub 40 de ani trebuie să consume ginseng siberian, nu ginseng asiatic. Este contraindicat în caz de hipertensiune arterială, sângerare menstruală excesivă și sarcină. Poate provoca hipertensiune arterială, irascibilitate, insomnie, tensiune musculară, dureri de cap și stări de neliniște.

GINSENG SĂLBATIC (*Codonopsis pilosula*, ș.a.)

Familie: Campanulaceae.

Parte folosită: Rădăcină.

Recoltare și arie de răspândire: Există peste 40 de soiuri de ginseng sălbatic, dintre care aproximativ 20 sunt folosite ca „ginseng sălbatic” în medicina naturistă, mai ales în China. Mai multe specii de ginseng sălbatic sunt cultivate ca plante ornamentale în SUA și Europa.

Rădăcinile de peste 3 ani se recoltează în septembrie sau în octombrie. Rădăcinile sunt uscate pe jumătate la soare, apoi frecate cu mâna pe o placă, până când țesutul se comprimă. Apoi sunt uscate în proporție de două treimi și frecate din nou, după care sunt uscate complet la soare.

Acțiune: Imună, tonică și potențitoare pentru splină, antioxidantă, antiinflamatoare, cardiotonică, antiulceroasă, astringentă, analgezică, antidispeptică.

Funcții în bolile ficatului: Ameliorează oboseala, slăbiciunea, amețeaua, umflăturile faciale și lipsa apetitului; acționează ca tonic pentru sistemul imunitar; crește rezistența; servește ca factor antistres și are acțiune antihepatotoxică.

Despre ginsengul sălbatic

A devenit cunoscut pentru prima dată în secolul al XVIII-lea, în China, unde și-a câștigat rapid denumirea de „ginsengul săracului”. În medicina chineză este considerat bun pentru oboseală, slăbiciune, pierderea apetitului, vertij, dispepsie, nefrită și insuficiența splinei.

Ginsengul sălbatic a prezentat o activitate antioxidantă mai puternică decât *Panax ginseng* in vitro, dar și o acțiune antiinflamatoare și antispasmodică puternică. Studiile in vivo au arătat o acțiune analgezică, antiinflamatoare, antiulceroasă și hipotensivă puternică. Ginsengul sălbatic a evidențiat o activitate hepatoprotectoare consistentă împotriva hepatotoxicității indusă cu CCl_4 in vivo, dar și o activitate antitumorală. De asemenea, s-a descoperit că planta are o activitate imunostimulantă puternică, protejând porcușorii de Guineea împotriva veninului de cobră: a sporit fagocitoza complementară și neutrofilă. Studiile de laborator indică faptul că ginsengul sălbatic îmbunătățește fagocitoza în sistemul reticuloendotelial (mai ales a celulelor Kupffer din ficat), îmbunătățind și întărind astfel sistemul imunitar și capacitatea ficatului de a procesa toxinele din sânge.

Ginsengul sălbatic a fost folosit foarte eficient în formule combinate, în experimente clinice, pentru bronșită cronică, infarct miocardic, cataractă, SIDA, hemoragie uterină, atac de cord și sclerodermie.

Preparare și dozare

Se administrează sub formă de pulbere sau capsule.

Pulbere: Pulberea poate fi făcută ceai sau decoct tare și consumată zilnic, dacă doriți. De obicei, rădăcina este măcinată fin și folosită în bucătărie în China.

Capsule: 6–15 g (12–30 capsule „00“), când este folosit în combinație cu alte plante medicinale, 30-60 g pe zi, când este consumat individual.

Contraindicații și efecte secundare

Nu s-au descoperit.

GINSENG SIBERIAN **(*Eleutherococcus senticosus*)**

Familie: Araliaceae.

Parte folosită: Rădăcină.

Recoltare și arie de răspândire: Planta este originară din nord-estul Asiei, însă, astăzi, se cultivă în scop comercial și în câteva locuri din SUA. De obicei, poate fi cumpărat cu rădăcina deja tăiată și aleasă după standarde industriale.

Acțiune: Plantă adaptogenă, combate stresul, are acțiune tonică pentru sistemul imunitar, sporește și sprijină imunitatea, crește rezistența nespecifică împotriva multor agenți patogeni, inhibă monoaminoxidaza.

Funcții în bolile ficatului: Antistres, tonic și potențiator al imunității (stimulează anticorpii limfocitelor B), antidepresiv, stimulant mental, contribuie la creșterea rezistenței.

Informații despre ginsengul siberian

Cu toate că este folosită în China de câteva mii de ani, această plantă medicinală a fost scoasă în evidență de cercetările intense ale rușilor în a doua jumătate a secolului al XX-lea. Multe experimente clinice au arătat o activitate benefică semnificativă pentru imunitate. Un exemplu este creșterea semnificativă a numărului de celule imunocompetente, mai ales a limfocitelor T (celule ajutătoare/inductoare, citotoxice și celule ucigașe naturale). Testele efectuate asupra plantei medicinale au concluzionat în mod repetat că aceasta sporește capacitatea oamenilor de a rezista în fața condițiilor potrivnice, mărește concentrarea mentală și îmbunătățește performanța. Persoanele care consumă planta regulat suferă de mai puține boli decât cele care nu o consumă.

În general, ginsengul siberian este complet netoxic, iar cercetătorii ruși au demonstrat că pot fi consumate doze foarte mari, timp de până la 20 de ani, fără reacții adverse. Pe de altă parte, atât ginsengul asiatic, cât și cel american, trebuie administrate cu multe precauții. Din experiența mea,

ginsengul siberian produce rezultate cumulative: dacă este utilizat un timp mai îndelungat, are un efect mai bun. Tinde să își facă efectul după aproximativ 6 săptămâni, iar rezultatele cele mai semnificative pot fi observate după ce este consumat timp de 6 luni. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoane cu piele palidă și bolnăvicioasă, oboseală și depresie.

S-a descoperit că *Eleutherococcus senticosus* și o specie înrudită, *E. chisanensis*, au o acțiune antihepatotoxică și hepatoprotectoare puternică in vivo, împotriva hepatotoxicității induse cu CCl_4 . În plus, s-a descoperit că ginsengul siberian are o acțiune hepatoregeneratoare, stimulând semnificativ regenerarea ficatului la animalele la care s-au eliminat chirurgical porțiuni din ficat.

Datorită faptului că este un inhibitor de monoamină oxidază, ginsengul siberian este util și împotriva depresiei, o afecțiune care însoțește, de obicei, un sistem imunitar cu mari deficiențe și boli de ficat cronice.

Preparare și dozare

Se consumă sub formă de ceai, tinctură sau pulbere ori capsule.

Ceai: Infuzie rece, 90–180 ml, de maxim 3 ori pe zi.

Tinctură: Planta uscată— 1:5 în alcool 60%, 20–60 picături de maxim 3 ori pe zi.

Pulbere: 1-2 lingurițe (5–10 ml) pe zi.

Capsule: 2 capsule „00“, de 3 ori pe zi.

Notă: Studiile rusești au fost efectuate folosind un extract de 1:1 în alcool 30%, 2–15 ml, într-o doză zilnică. Aceasta este o doză mult mai puternică decât cea descrisă mai sus și funcționează mult mai rapid. Numeroase companii de produse naturiste o realizează în această formă.

Contraindicații și efecte secundare

Pentru majoritatea persoanelor, nu există efecte secundare sau contraindicații. Această plantă medicinală poate agrava temporar hipertensiunea arterială, la unele persoane. Se recomandă precauție mai ales dacă este combinată cu alte plante hipertensive, cum ar fi lemnul dulce. În caz de utilizare excesivă, pot apărea valori crescute ale tensiunii și insomnie.

GINSENG TIENCHI

(*Panax pseudoginseng*, var. *notoginseng*, var. *japonicus*)

Familie: Araliaceae.

Parte folosită: Rădăcină.

Recoltare și arie de răspândire: O plantă asiatică folosită în principal în Coreea, China și Japonia; rădăcina este recoltată primăvara sau toamna. Cu cât rădăcinile sunt mai bătrâne, cu atât sunt mai bune.

Acțiune: Tonică și stimulantă pentru imunitate, adaptogenă, hepatoprotectoare, antivirală, cardi tonică, antiinflamatoare, anticomplementară, antihiperglicemică, antiulceroasă, antioxidantă, hemostatică, analgezică, îmbunătățește circulația sângelui.

Funcții în bolile ficatului: Antivirală, hepatoprotectoare, acțiune stimulantă și tonică puternică pentru sistemul imun. Activă direct împotriva virusurilor hepatice.

Informații despre ginsengul Tienchi

În literatură, două specii sunt considerate a fi *Panax pseudoginseng*: 1) *Panax notoginseng* sau *P. pseudoginseng* var. *notoginseng* („san qi”) și 2) *P. japonicus* sau *P. pseudoginseng* var. *japonicus* (și, pentru a crea o confuzie și mai mare, două subspecii: *P. japonicus* var. *major* sau var. *bipinnatifidus*), care se mai numește și „zhu-jie-shen”. În studiile științifice, s-a descoperit că aceste două specii au acțiuni aproape identice, cu toate că utilizarea lor tradițională diferă. Unii specialiști le consideră pe amândouă ginseng „tienchi”, în timp ce alții afirmă că doar *P. notoginseng* ar trebui să se numească astfel. Studiile pentru ambele specii sunt incluse aici la capitolul de „tienchi”

În medicina chineză, ginsengul Tienchi este considerat specific pentru ficat și stomac. Au fost efectuate cercetări extinse asupra tienchi și s-au înregistrat răspunsuri puternice în tratamentul hepatitei și în funcția imună.

Un experiment clinic a folosit un extract cu 80% alcool administrat intravenos (1,2 g de persoană pe zi), la 40 de pacienți cu hepatită, care au avut un nivel ridicat de alaninaminotransferază timp de 6 luni și nu au răspuns la alte tratamente. Doza zilnică a fost administrată timp de maxim 6 luni, în funcție de pacient; 31 din 40 de pacienți au avut, în final, rezultate normale la testele de funcționare a ficatului și nu au înregistrat semne de hepatită. Mai multe alte studii clinice au folosit amestecuri din mai multe plante medicinale sub formă de decoct fierbinte (10,4 g pe zi) și au descoperit că nivelurile de trigliceride, colesterol și LDL au scăzut spectaculos, în timp ce nivelul de HDL a crescut. (Amestecul a fost compus din

Polygonum multiflorum, *Polygonum cuspidatum*, *Alisma plantago-aquatica*, *Rheum tanguticum* și *Panax pseudoginseng*.) Aplicarea externă în studiile clinice a arătat o acțiune antipruriginoasă semnificativă și un efect de stimulare a creșterii părului. Este interesant faptul că una dintre acțiunile principale ale plantelor cu activitate protectoare și regeneratoare puternică asupra ficatului pare să fie stimularea creșterii părului, unul dintre efectele secundare ale bolilor grave de ficat fiind și căderea părului.

Studiile in vitro efectuate în China și Japonia au arătat că tienchi are activitate antivirală directă împotriva HBV. De asemenea, s-a descoperit, in vitro, că tienchi inhibă virusul Epstein-Barr.

Studiile in vivo au relevat o activitate antihepatotoxică împotriva deteriorării ficatului indusă de CCl_4 , galactozamină și lipopolizaharide, o acțiune coleretică, inhibarea formării de peroxid lipidic (GPT) și stimularea superoxid-dismutazei. Tienchi inhibă glutamat-piruvat-aminotransferaza, stimulează sinteza proteinelor, are o acțiune antihipercolesterolemica și antihipertrigliceridemică puternică, reduce edemele din creier, are o acțiune antiinflamatoare puternică, are o acțiune citotoxică și antitumorală puternică. S-a arătat in vivo că una dintre cele mai puternice acțiuni ale sale este asupra inimii și a sângelui. Este un cardiotonic puternic (împiedică aritmiile induse și deteriorarea miocardică) și îmbunătățește fluxul sangvin spre și de la inimă și creier. Mai mult, s-a demonstrat că are o acțiune adaptogenă și imunostimulantă, cu un efect pronunțat de distruge a radicalilor; inhibă agregarea trombocitelor și stimulează producția de gamma-interferon. În plus, s-a descoperit că inhibă constant ulcerele și are o acțiune analgezică puternică.

Preparare și dozare

Sub formă de capsule, tinctură sau ceai.

Capsule: 1–15 capsule „00” pe zi.

Tinctură: 1:5 în alcool 70%, 25–75 picături (1–3 ml) pe zi.

În medicina chineză, se folosesc 1–2 g pulbere; pentru infuzie sau decoct (ceai), se folosesc 5–10 g.

Contraindicații și efecte secundare

Nu există.

LEMN DULCE (*Glycyrrhiza glabra*)

Familie: Leguminosae.

Parte folosită: Rădăcină.

Recoltare și arie de răspândire: *Glycyrrhiza glabra* este originară din Europa și, de obicei, este cultivată în scop comercial, prin urmare, poate fi cumpărată de la furnizorii cu amănuntul sau angro. Nu crește în sălbăticie în America de Nord, însă aici este răspândită la scară largă o specie înrudită. De obicei, se recoltează la începutul primăverii sau al toamnei, când încep să se vestească frunzele. Din cauza nivelului ridicat de poluare din Europa de Est, unde se cultivă comercial cea mai mare cantitate de lemn dulce, trebuie cumpărat doar lemnul dulce organic.

Acțiune: Antioxidant, antidiuretic, agent relaxant pentru mușchi, anti-spasmodic, imunostimulant (stimulează producția de interferon, crește formarea de anticorpi, stimulează fagocitoza, acționează ca agent antistres, tonic pentru glanda suprarenală, stimulant al timusului), previne ulcerale, antiinflamator, inhibă tumorile, inhibă radicalii liberi, antihepatotoxic, antimalarie, laxativ ușor, expectorant, emolient, anticardiotoxic, imunomodulator, analgezic, antihiperglicemic. De asemenea, protejează împotriva efectelor expunerilor la radiații, reduce secrețiile gastrice și stimulează secrețiile pancreatice.

Funcții în bolile ficatului: Agent antistres, de stimulare a sistemului imunitar, tonic pentru glanda suprarenală, tonic pentru timus; hepatoprotector, antiinflamator, antiviral.

Informații despre lemnul dulce

Lemnul dulce este o plantă remarcabilă. În general, este un stimulant al sistemului imunitar cu o activitate antibacteriană, antivirală, antitumorală și antiulceroasă impresionantă și potențează acțiunea altor plante medicinale. Un avantaj distinct al lemnului dulce este gustul său. Este de 50 de ori mai dulce decât zahărul, iar când este folosit în combinații de plante medicinale contribuie la îndulcirea gustului neplăcut al multor formule de acest tip.

Lemnul dulce are o istorie lungă de experimente clinice realizate pe oameni; efectele sale adverse și punctele sale tari sunt bine documentate. Este specific pentru infecții ale tractului respirator superior, tuse, răceli și ulceratii din orice zonă a tractului gastrointestinal, mai ales ale stomacului. Studiile științifice au arătat că acesta sporește producția de leucocite și agresivitatea lor, stimulează producția de interferon din corp și îmbunătățește formarea de anticorpi. Mai multe experimente au concluzionat că, de asemenea, lemnul dulce are o activitate imunomodulatoare distinctă: dacă sistemul imunitar este hiperactiv, lemnul dulce îl liniștește; dacă sistemul imunitar nu este suficient de activ, atunci îl stimulează.

O specie înrudită, *G. uralensis*, a dovedit activitate antivirală împotriva HBV in vitro. De asemenea, s-a descoperit că această specie are o acțiune extinsă de protecție a ficatului împotriva hepatotoxicității induse cu etanol și CCl_4 . In vivo, *G. glabra* reduce nivelul enzimelor din ficat ridicat de acidul colic și de un regim alimentar necorespunzător. Un constituent activ al tuturor speciilor de lemn dulce este glicirizina. Un studiu recent efectuat în Japonia a descoperit că glicirizina a inhibat cancerul la ficat provenit din hepatită. Steven Foster subliniază că „lemnul dulce este folosit în China modernă pentru tratamentul hepatitei virale cronice, cu o rată de succes de peste 70%. Pentru pregătiri este alocată o perioadă de două sau trei luni, având ca rezultat o îmbunătățire a simptomelor de genul indispoziției, anorexiei, distensiei abdominale, stării de greață și de vomă. S-au constatat și îmbunătățirea testelor funcției ficatului și reducerea dimensiunii ficatului sau splinei mărite.” Japonezii au brevetat un extract injectabil de lemn dulce care este administrat pe bază de rețetă, pentru tratamentul infecției cu HCV.

Lemnul dulce are o activitate distinctă de îndepărtare a oboselii și anti-stres, iar studiile in vivo au relevat o activitate puternică împotriva tumorilor canceroase și un efect protector împotriva radiațiilor. Lemnul dulce este cunoscut mai ales din două motive: efectele sale estrogenice, ceea ce îl fac o plantă medicinală utilă pentru menopauză, și activitatea sa antiulceroasă, care îl face planta medicinală preferată pentru ulcerele de stomac și duodenale. Deoarece stimulează expectorația și are o putere mare de vindecare a membranelor mucoase, are un istoric impresionant de utilizare în infecțiile tractului respirator superior.

Preparare și dozare

Se folosește sub formă de tinctură, ceai, capsule și pulbere.

Tinctură: Rădăcină uscată—1:5 în alcool 50%, 30–60 picături, de cel mult 3 ori pe zi.

Ceai: ½–1 linguriță (2,5–5 ml) de rădăcină pulbere, în 240 ml de apă, lăsați la foc mic timp de 15 minute, strecurați. Până la 3 cești pe zi.

Capsule: 2–8 capsule „00” pe zi.

Pulbere: 1–2 lingurițe (10 ml) pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Multe. Cum consumul de lemn dulce are multe avantaje, oamenii tind uneori să-l consume în exces, uneori cu efecte adverse grave. Supradozele

sau utilizarea îndelungată de doze ridicate pot să provoace o deficiență gravă de potasiu (hipokalemie), hipertensiune, o scădere a nivelului de renină și aldosteron din plasmă, edem și, în cazul dozelor mari, scădere a greutateii corporale și timusului și o reducere a numărului celulelor sangvine. Din cauza activității puternic estrogenice a lemnului dulce, acesta provoacă și creșterea sânilor la bărbați, mai ales în combinație cu alte plante medicinale estrogenice, cum ar fi hameiul sau lumânărica. Din fericire, toate aceste simptome tind să dispară într-un interval de 4 săptămâni după încetarea administrării de lemn dulce. Totuși se recomandă atenție în alegerea perioadei tratamentului și a concentrației dozelor.

Lemnul dulce este contraindicat în caz de hipertensiune, hipokalemie, sarcină, hipernatremie și utilizarea de steroizi.

SALVIE INDIANĂ (*Eupatorium perfoliatum*)

Familie: Compositae.

Parte folosită: Parte aeriană.

Recoltare și arie de răspândire: Originară din America de Nord. Dacă este lăsată să se usuce, planta cu flori face, de regulă, semințe. Planta trebuie recoltată cât este înflorită (august sau septembrie), dacă se face tinctură din planta proaspătă. Altfel, trebuie culeasă chiar înainte de înflorire, agățată în jos într-un loc umbrat și lăsată să se usuce bine la aer.

Acțiune: Imunostimulantă (crește fagocitoza de 4 ori mai mult decât echinacea), diaforetică, febrifugă, tonică pentru mucoase, relaxantă pentru mușchi, antiinflamatoare, citotoxică, ușor vomitivă, stimulant al sistemului circulator periferic, bitter gastric.

Funcții în bolile ficatului: Salvia indiană a fost folosită timp de secole pentru tratarea febrei denga provocată de un virus strâns înrudit cu HCV. Salvia indiană este bună și pentru ameliorarea febrei și a frigurilor intermitente, comune în cazul infecției cu HCV. Salvia indiană este un analgezic puternic și un stimulant excepțional pentru sistemul imunitar.

Despre salvia indiană

Planta a fost folosită pe scară largă de popoarele indigene timp de sute, poate chiar mii de ani, mai ales pentru febră și friguri intermitente, însoțite de dureri osoase, slăbiciune și debilitate.

Experimentele clinice au arătat că salvia indiană stimulează fagocitoza mai bine decât echinacea, este analgezică (cel puțin la fel de eficientă ca

aspirina) și ameliorează simptomele de gripă și de răceală. La șoareci, a dovedit o activitate imunostimulantă puternică și o acțiune citotoxică împotriva celulelor canceroase.

În ciuda istoriei lungi a folosirii salviei indiene, această plantă medicinală nu a redevenit la fel de cunoscută ca în trecut. S-au făcut puține cercetări despre ea, mai ales în legătură cu tratamentul bolilor de ficat. Însă salvia indiană este folosită de mult timp pentru afecțiuni cronice ale ficatului, în parte pentru că bolile cronice de ficat au, de obicei, ca rezultat o funcționare defectuoasă a sistemului imunitar și febră și friguri intermitente.

Preparare și dozare

Se poate administra sub formă de ceai sau de tinctură.

Ceai: Rece – 30 ml de plantă într-un litru de apă fiartă, lăsați la decantat peste noapte. Strecurați și beți pe parcursul zilei. Infuzia rece este mai indicată pentru membranele mucoase și ca tonic pentru ficat. **Fierbinte** – 1 linguriță (5 ml) de plantă în 240 ml de apă fierbinte, decantați timp de 15 minute. Beți 120–180 ml, de maxim 4 ori pe zi.

Notă: Salvia indiană are acțiune diaforetică doar când este fierbinte. Prin urmare trebuie consumată fierbinte pentru infecții active sau pentru friguri și febră recurente.

Tinctură: *Planta proaspătă înflorită* – 1:2 în alcool 95%, 20–40 de picături de maxim 3 ori pe zi în apă fierbinte. *Planta uscată* – 1:5 în alcool 60%, 30–50 de picături în apă fierbinte, de maxim 3 ori pe zi. *Pentru infecții virale sau bacteriene acute ale tractului respirator superior* – 10 picături de tinctură în apă fierbinte, la fiecare jumătate de oră, de maxim 6 ori pe zi. *Pentru afecțiuni cronice în care faza acută a trecut, însă oboseala cronică și recidiva continuă* – 10 picături de tinctură în 240 ml de apă fierbinte, de 4 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Infuzia fierbinte, în cantități mari, poate provoca vărsături; în rest, nu există efecte secundare. S-a menționat eronat că planta proaspătă conține trematol, care provoacă „boala laptelui” la vaci și la persoanele care beau lapte infectat. Cercetarea mea arată că trematolul se limitează la *Eupatorium rugosum* și la *Ageratina altissima* și nu apare la salvia indiană. Mulți clinicieni consideră că tinctura trebuie făcută cu salvie indiană proaspătă și că planta uscată trebuie preparată sub formă de ceai.

SCHIZANDRA (*Schisandra chinensis*)

Familie: Schisandraceae.

Parte folosită: De obicei, fructul, însă, uneori, se consumă toată planta.

Recoltare și arie de răspândire: Planta, o plantă agățătoare lemnoasă și aromatică, este originară din Manciuria, China și Japonia. În general, fructele sunt considerate medicamentul principal și sunt recoltate atunci când sunt coapte, la sfârșitul verii sau la începutul toamnei. De regulă acestea sunt uscate și se folosesc ca decoct sau infuzie.

Acțiune: Tonic general, reface sistemul imunitar, adaptogenă, de întinerire, antioxidantă, antihepatotoxică, hepatoprotectoare, de detoxifiere, antitusive, emolientă, tonic sexual.

Funcții în bolile ficatului: Antihepatotoxică, detoxifierea ficatului, crește rezistența nespecifică, reduce nivelurile de enzime din ficat (în special alaninaminotransferaza), mărește sinteza de proteine și glicogen din ficat, contribuie la prevenirea cancerului la ficat, îmbunătățește producția de glutatation, contribuie la combaterea oboselii, insomniei, slăbiciunii, a depresiei și problemelor de memoriei.

Informații despre schizandra

De cel puțin 2 000 de ani, schizandra este utilizată în medicina chineză, unde se numește „wu wei dze”. Schizandra este folosită de foarte mult timp în Asia ca agent de refacere a sistemului imunitar, tonic pentru ficat, ca adaptogen și ca tratament împotriva oboselii, slăbiciunii, depresiei, uitării și insomniei. De asemenea, este considerată un astringent bun și contribuie la producția de spermă. Cercetările moderne și practica clinică actuală au subliniat acțiunile sale benefice asupra imunității și de adaptogen, în plus față de descoperirea acțiunii sale puternice ca hepatoprotector și ca tratament pentru hepatita C.

Un experiment clinic derulat în China, pe 189 de cazuri de hepatită C cronică, a relevat că la pacienții cărora li s-a administrat fructe de schizandra nivelul de alaninaminotransferază a revenit la normal mai rapid. Sinteza proteinelor și a glicogenului din ficat s-a accelerat. Alt studiu a concluzionat că rezistența nespecifică a sporit. Steven Foster arată că „extractele cu alcool au contribuit la regenerarea țesutului ficatului și, astfel, au fost folosite clinic pentru bolnavii de hepatită. El mai arată că, pentru hepatita infecțioasă fără icter, pulberea uscată din fructe ținută la cuptor se administrează în doze de câte 3 g, de 3 ori pe zi, până când nivelul

de alaninaminotransferază revine la normal; apoi administrarea continuă pentru alte 2 până la 4 săptămâni. Dacă simptomele revin după întreruperea tratamentului, doza crește. Într-un experiment efectuat pe 102 pacienți, după 30 de zile de tratament, 76% dintre pacienți au prezentat o îmbunătățire semnificativă, iar 85,3% au beneficiat de unele îmbunătățiri.

Studiile in vivo au arătat că schizandra stimulează inducția de glutati-on-S-transferază, previne legarea de ADN a aflatoxinei B1 și are acțiune antihepatotoxică, protejând ficatul de CC1₄, cloroform, acetaminofen, galactozamină, acid acetic gosipol și tioacetamidă și micșorând atât nivelul de alaninaminotransferază, cât și pe cel de aspartat-aminotransferază.

In vivo, schizandra previne deficiența de glutation, stimulează producția de glutation, stimulează glicogeneza, inhibă formarea de peroxid lipi-dic, stimulează sistemul enzimatic al citocromului P450, este foarte activă împotriva paraziților ficatului, inhibă aspartat-aminotransferaza, inhibă glutamat-oxaloacetat-aminotransferaza, inhibă creatin-fosfochinaza, stimulează glucozo-6-fosfat dehidrogenaza, îmbunătățește memoria, stimulează rezistența nespecifică, are acțiune imunomodulatoare și este plantă adaptogenă.

Cercetarea in vitro a arătat un efect puternic de eliminare a radicalilor superoxizi (tinctura din resturi de decoct) și o acțiune antioxidantă și anti-hepatotoxică împotriva numeroaselor toxine ale ficatului.

Preparare și dozare

Poate fi administrată sub formă de infuzie sau de decoct, de pulbere sau capsule sau ca tinctură.

Infuzie sau decoct: 2–6 g în 240 ml de apă, pe zi.

Pulbere sau capsule: 2–6 g (4–12 capsule „00“), pe zi.

Tinctură: 1:5 în alcool 70%, până la 1 linguriță (5 ml), de 3 ori pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

Nu are.

5. SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE PENTRU HEPATITA C

S-a descoperit că multe suplimente nutriționale sunt foarte utile în tratarea hepatitei virale. Aceste suplimente stimulează și susțin sistemul imunitar, cresc nivelul de energie, contribuie la reducerea timpului necesar vindecării, susțin sănătatea ficatului și opresc deteriorarea hepatică. De asemenea, dovezile sugerează că mai multe astfel de suplimente protejează organismul împotriva cirozei și a cancerului la ficat și au o acțiune antivirală împotriva HCV.

PRINCIPALELE ȘAPTE SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE PENTRU HEPATITA C

Acid alfa lipoic
Complexul de vitamine B
N-acetilcisteină
Seleniu
Vitamina C
Vitamina E
Zinc

ACID ALFA LIPOIC (AAL)

Acțiune: Antioxidantă, agent de chelare, radioprotectoare, catalizator enzimatic, stimulant pentru producerea de glutatión, acțiune neurotonică, antivirală, normalizează nivelurile de zahăr din sânge.

Funcții în bolile ficatului: Funcție imunostimulantă, protejează și regenerează ficatul, îmbunătățește memoria și claritatea gândirii, reduce inflamația încheieturilor, îmbunătățește nivelurile de energie, reduce riscul apariției cancerului hepatic.

Informații despre AAL: AAL a fost izolat în 1951, din țesutul hepatic. S-a descoperit că celulele umane, mai ales cele ale ficatului, produc AAL pe cale naturală, cu toate că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, organismul produce o cantitate din ce în ce mai mică. AAL este extrem de important pentru numeroase sisteme ale corpului. Cele mai importante două caracteristici ale sale sunt activitatea antioxidantă și de detoxifiere intracelulară

și capacitatea sa de a stimula producția de glutatation, o substanță vitală în prevenirea replicării virale și o substanță esențială în sine pentru detoxifiere. AAL este atât de mic, încât, pentru detoxifierea celulelor, acționează atât din interior, cât și din exterior. (Vitamina C este atât de mare, încât poate acționa doar din exteriorul celulelor.) De fapt, AAL contribuie la protejarea celulelor de distrugere la nivel genetic.

AAL a dovedit proprietăți remarcabile de protecție și de regenerare a ficatului. Alături de armurariu și picrorhiza, AAL este o substanță care protejează ficatul de toxinele puternice produse de ciupercile *Amanita phalloides* și chiar stimulează regenerarea ficatului în sine. Burt Berkson, un medic din New Mexico, a descoperit că, în cazurile grave de otrăvire cu ciuperci, nivelul enzimelor din ficat a revenit la normal într-un timp record de 2 săptămâni, după administrarea de AAL. (Rezultate similare au fost obținute în studii efectuate în Suedia și în alte țări.) Berkson a scos în evidență că atunci când AAL a fost administrat cu armurariu, deteriorarea ficatului din cauza hepatitei C a fost oprită, iar nivelul de enzime din ficat a revenit la normal.

Cercetătorii germani au descoperit că AAL este eficient în tratamentul pacienților bolnavi de SIDA. După 14 zile, nivelul de ascorbat și de glutatation din plasmă a crescut, markerii de peroxid lipidic din plasmă au scăzut, iar numărul celulelor T ajutătoare au crescut la jumătate dintre pacienți. Studiile in vitro au arătat că AAL acționează împotriva mai multor virusuri, inclusiv a HIV. S-a arătat că AAL reduce încărcătura virală la persoanele infectate cu HIV.

Studiile efectuate asupra persoanelor expuse la radiații au indicat că AAL protejează ficatul, creierul, pielea și inima împotriva peroxidării lipidice. Protecția cea mai spectaculoasă are loc la nivelul ficatului.

În mai multe studii, AAL a îmbunătățit memoria, probabil prin mărirea densității receptorului *N*-metil-o-aspartat.

AAL a dovedit efecte remarcabile în normalizarea nivelului glicemiei în sânge la pacienții bolnavi de diabet. Sporește absorbția de glucoză în celulele musculare, având ca rezultat o creștere a cantității de energie, și stimulează recuperarea și tonusul muscular. De asemenea, a arătat o capacitate pronunțată de protecție a rețelei neuronale a organismului împotriva bolilor, de ameliorare a nevralgiilor și, în unele cazuri, de refacere a nervilor distruși.

Doză: *Doză de întreținere:* 50–100 mg pe zi. *Pentru bolile acute sau cronice* – 300 mg, de 2 ori pe zi; în multe cazuri, dozele de 600 mg au dovedit rezultate mai bune decât dozele de 1 000 sau 1 200 mg. AAL este disponibil la majoritatea magazinelor cu alimente bio și în farmacii.

Contraindicații și efecte secundare: Nici una, la doze normale. Nivelurile ridicate de AAL pot provoca anumite efecte secundare, mai ales în cazul dozelor de peste 1 800 mg pe zi. Însă o doză toxică este cea care depășește 30 g, astfel că doza recomandată este foarte sigură pentru administrare internă. Pacienții bolnavi de diabet ar trebui să folosească AAL doar după ce își consultă medicul, întrucât AAL are efecte puternice asupra nivelului glicemiei și afectează toate protocoalele medicale stabilite.

COMPLEXUL DE VITAMINE B

Acțiune: Complexul de vitamine are o acțiune hepatoprotectoare și anti-inflamatoare, îmbunătățește funcția hepatică, stimulează sistemul imunitar, acționează ca tonic pentru splină și ficat și contribuie la metabolismul grăsimilor.

Funcții în bolile ficatului: Complexul de vitamine B sprijină sistemul citocromului P450, care controlează procesele de detoxifiere a ficatului, îmbunătățește funcția splinei, reduce inflamația provocată de artrită, reduce oboseala, sprijină funcționarea sănătoasă a glandei suprarenale, contribuie la creșterea apetitului, îmbunătățește nivelul de energie și claritatea mentală, sprijină funcția celulelor T, controlează eczele și contribuie la metabolismul grăsimilor.

Informații despre complexul de vitamine B: Complexul este, de obicei, deficitar la persoanele cu HCV. Deoarece nivelul scăzut al vitaminelor din complexul B are ca rezultat multe dintre simptomele raportate de persoanele infectate cu HCV, administrarea zilnică a unui supliment bun este firească. Administrarea unui supliment este importantă mai ales pentru a ajuta ficatul să își deruleze procesele de detoxifiere.

Doză: Luați zilnic 1–2 tablete de complex de vitamine B într-o formulă standard. Urmați instrucțiunile de pe ambalaj.

Contraindicații și efecte secundare: Excesul de complex de vitamine B este excretat în urină și dă urinei culoarea galben aprins. Deoarece organismul are nevoie din când în când de mai multe vitamine B, urina devine mai deschisă la culoare, apoi din nou galbenă. Dozele foarte mari pot provoca dureri de cap.

N-ACETILCISTEINA (NAC)

Acțiune: Antioxidantă, hepatoprotectoare, imunomodulatoare, antivirală, anticarcinogenă, crește nivelurile de glutatyon.

Funcții în bolile ficatului: Imunostimulantă, hepatoprotectoare, posibil antivirală împotriva HCV, normalizează funcția imună, inhibă formarea cancerului la ficat, este compatibilă cu interferonul.

Informații despre NAC: NAC este o precursoră a glutatationului. Când este metabolizată în corp, se transformă în glutatation. Cercetările sugerează că glutatationul este cel mai eficient atunci când este produs de organism, nu luat ca supliment. Datorită acestui lucru, NAC este esențială în regimul alimentar, mai ales în cazul persoanelor cu deficiențe. Glutatationul în sine are o acțiune puternică de protecție hepatică, activează limfocitele ucigașe, potențează activitatea interferonului în corp și împiedică replicarea virală. Centrele americane pentru controlul otrăvirii recomandă NAC ca tratament principal pentru protecția ficatului împotriva otrăvirii cu Tylenol (acetaminofen).

Cercetătorii din Spania au descoperit că la 41% dintre pacienții infectați cu HCV care nu au răspuns la terapia cu interferon și au fost tratați din nou cu acesta, dar adăugând NAC, nivelul de alaninaminotransferază a scăzut la normal. Nivelul în cazul celorlalți pacienți rămași a scăzut semnificativ.

Mai multe studii au arătat că pacienții infectați cu HIV și cei infectați cu HCV au un nivel semnificativ redus de glutatation. La pacienții bolnavi de SIDA, creșterea nivelului de glutatation indusă prin administrarea de NAC a produs o creștere semnificativă a șanselor de supraviețuire. La pacienții infectați cu HIV, 3 000 mg de NAC administrate intravenos au părut să aibă efecte antivirolice împotriva HIV, reducând semnificativ încărcătura virală. Această descoperire susține rezultatele studiilor in vitro care au ajuns la concluzia că NAC este activă mai ales împotriva HIV.

Alți cercetători au raportat un efect hepatoprotector clar și puternic al NAC. 80% dintre șobolanii cărora li s-a administrat aflatoxina puternică B1, care, de obicei, produce cancer hepatic, au supraviețuit ani întregi fără a se constata o deteriorare a ficatului lor, dacă au fost tratați întâi cu NAC. **Doză:** 500–600 mg, de 3 ori pe zi, administrat împreună cu alimente. Acțiunea NAC este îmbunătățită de prezența vitaminei C, a zincului și a seleniului.

Contraindicații și efecte secundare: Poate agrava ulcerul la stomac. Dacă ficatul este grav afectat, luați, în schimb, glutatation. Pacienții bolnavi de diabet trebuie să-și consulte medicul înainte să folosească NAC. Metabolismul NAC consumă mineralele din corp, mai ales zinc și cupru. Luați NAC cu un supliment de zinc chelat, cu adaos de cupru.

SELENIU

Acțiune: Antitumorală, de îmbunătățire a imunității, antioxidantă, de detoxifiere.

Funcții în bolile ficatului: Necesar pentru funcționarea eficientă a glutathionului peroxidază, care contribuie la detoxifierea corpului, protejează ADN-ul celular de agenți carcinogeni (contribuie la prevenirea cancerului la ficat) și stimulează funcția imună și a tiroidei.

Informații despre seleniu: Poate că descoperirea recentă cea mai importantă despre HCV este că acesta (și alte virusuri precum HIV, EBV și HHV6) distruge seleniul. Pe măsură ce boala evoluează, nivelul de seleniu din corp scade. Când nivelul de seleniu scade, organismul începe să folosească o cantitate tot mai mare de glutathion și de vitamina E (cu care se combină, de obicei, seleniul), ducând la deficiență de acești nutrienți importanți. Deficiența de seleniu, în sine, poate provoca ciroză la ficat. Deoarece HCV distruge o cantitate atât de mare de seleniu, este important să adăugați seleniul ca supliment la dietă.

Doză: 50–200 mcg pe zi. În timpul bolilor de ficat active, doza sugerată este de 200 mcg pe zi.

Contraindicații și efecte secundare: Seleniul poate fi extrem de toxic, provocând grețuri, stări de vomă și afectarea ficatului și a inimii, dacă este administrat în cantități mari. Este important să nu depășiți 200 mcg pe zi.

VITAMINA C

Acțiune: Antioxidantă, îmbunătățește sistemul imunitar, accelerează vindecarea rănilor, îmbunătățește producția de collagen.

Funcții în bolile ficatului: Accelerează timpul necesar vindecării, întărește sistemul imunitar, îmbunătățește acțiunea NAC, protejează țesutul de efectele radicalilor liberi, poate avea acțiune antivirală și anticarcinogenică.

Informații despre vitamina C: Majoritatea animalelor, cu excepția oamenilor și a altor primat, își produc singure vitamina C. După cum se știe deja, vitamina C este esențială pentru prevenirea scorbutului și a altor boli provocate de carența de vitamina C. Însă reduce timpul de vindecare în majoritatea bolilor și a intervențiilor chirurgicale, îmbunătățește funcția imună și protejează organismul de efectele radicalilor liberi.

Unele dovezi sugerează că vitamina C este antivirală în cazul dozelor mari, cu toate că acest lucru nu a fost testat în cazul infecției cu HCV.

Dovezi atestate de mult indică faptul că, în unele situații, contribuie la prevenirea unor cancere și chiar le vindecă.

Robert Myers, medic naturist din Arizona, le administrează intravenos vitamina C pacienților cu hepatită virală (HAV, HBV și HCV), cu rezultate excelente. Folosește 30 până la 50 g, 1 g de calciu, 1 g de magneziu și 2 000 mcg de vitamina B₁₂ într-o picătură administrată intravenos, de 3 ori pe săptămână, timp de 7 zile. Întregul regim se repetă apoi după 30 de zile. Myers arată că nivelul de energie a revenit la normal, iar nivelul enzimelor hepatice s-a normalizat, în medie, într-un interval de 1 până la 2 săptămâni. Răspunsurile la pacienții cu hepatită de lungă durată sau de hepatită provocată de subtipuri virale agresive au durat mai mult.

Doză: Vitamina C efervescentă sub formă de pulbere (forma sugerată), ½ linguriță (3–4 g) de 2 ori pe zi sau în funcție de toleranța intestinelor. De asemenea, vitamina C se mai poate administra sub formă de tabletă.

Contraindicații și efecte secundare: În general, vitamina C este prescrisă în funcție de gradul de toleranță al intestinelor. În cantități mari, provoacă flatulență și diaree. În acest caz, reduceți ușor doza. Aceasta este cantitatea de care are nevoie organismul dumneavoastră, cantitate care va fluctua în funcție de nivelul de sănătate și de stres al persoanei. Vitamina C mărește absorbția fierului și este contraindicată în doze mari pentru persoanele cu hemocromatoză (boală provocată de excesul de fier).

VITAMINA E

Acțiune: Antioxidantă, îmbunătățește sistemul imunitar, anticirotică; compatibilă cu interferonul; facilitează metabolismul grăsimilor.

Funcții în bolile ficatului: Protejează ficatul de stresul oxidativ, elimină oboseala, îmbunătățește imunitatea mediată de celule, îmbunătățește tonusul pielii, previne schimbările moleculare asociate cu ciroza, îmbunătățește acțiunea interferonului în organism, reduce nivelul de colesterol din sânge.

Informații despre vitamina E: Carența de vitamina E duce la ciroză, astfel că vitamina joacă în mod evident un rol în menținerea sănătății celulelor ficatului. Cercetătorii de la Universitatea din California au descoperit că vitamina E previne modificările moleculare asociate cu ciroza. Pentru toate persoanele cu hepatita C cronică, unde există posibilitatea de apariție a cirozei, este utilă administrarea acestui supliment. Un studiu efectuat în Germania a arătat că 800 IU de vitamina E au îmbunătățit semnificativ

nivelul enzimelor din ficat la pacienții infectați cu HCV care urmau terapie cu interferon. Vitamina E blochează, de asemenea, oxidarea LDL, împiedicându-l să devină dăunător și să crească nivelul de colesterol.

Doză: *Pentru persoanele sub 40 de ani* – 400 IU o dată pe zi; *Pentru cele de peste 40 de ani* – 800 IU o dată pe zi. Luați doar vitamina E naturală.

Contraindicații și efecte secundare: Luați vitamina E cu alimente pentru a facilita absorbția; altfel, este posibil să nu fie absorbită. Nu s-au înregistrat efecte secundare, nici măcar în cazul dozelor mari.

ZINC

Acțiune: Oligomineral esențial pentru creșterea și replicarea celulelor, maturitate sexuală, fertilitate și reproducere, funcționarea sănătoasă a sistemului imunitar, piele și apetit sănătos, vedere nocturnă.

Funcții în bolile ficatului: Ajută la funcționarea sănătoasă a timusului („supraveghetorul“ sistemului imunitar), îmbunătățește puterea și activitatea celulelor ucigașe naturale (care sunt specializate în atacarea celulelor canceroase și infectate viral), contribuie la vindecarea afecțiunilor de piele asociate, de obicei, cu bolile hepatice, contribuie la reglarea nivelului glicemiei din sânge, sprijină metabolismul NAC, modifică nivelurile scăzute de zinc care însoțesc, de regulă, bolile de ficat.

Informații despre zinc: Aproape fiecare celulă din organism și sute de enzime din corp conțin zinc; acesta este stocat în mușchi și concentrat în globulele albe și globulele roșii, în glanda prostatică, unghii, păr, ochi, ficat și piele. Nivelul scăzut de zinc, comun în cazul bolilor de ficat, are ca rezultat o funcționare deficitară a timusului (timusul reglează sistemul imunitar ca întreg), o activitate redusă a celulelor ucigașe naturale, un libido scăzut, sănătate precară a pielii și tulburări de somn. Nivelul scăzut de zinc afectează și capacitatea organismului de a folosi eficient glutatationul.

Doză: *Tonic general pentru adulți* – 20–25 mg pe zi. Pentru boli acute sau cronice, 50 mg pe zi. O formă chelată este cea mai indicată, în special una care conține cupru.

Contraindicații și efecte secundare: Dozele foarte mari pot să provoace greață, să reducă nivelul de HDL, să crească nivelul de colesterol din sânge, să provoace iritații cutanate și depresie, o funcționare deficitară a sistemului imunitar și să creeze intoleranță la alcool.

6. SCHIMBAREA REGIMULUI ALIMENTAR: ODIHNIȚI-VĂ FICATUL

Foarte important în tratarea hepatitei este să reduceți sarcina ficatului. Două dintre modalitățile de a face acest lucru este să consumați alimente mai ușor de procesat de către ficat și să alegeți alimente care stimulează ficatul și sănătatea imună.

ALIMENTE RECOMANDATE

Unul dintre lucrurile cele mai bune pe care le puteți face pentru a reduce stresul asupra ficatului este să modificați dieta timp de 10 săptămâni pentru a-i permite ficatului să se odihnească și să se refacă. Printre elementele importante ale acestei modificări a regimului alimentar se numără alimente cu conținut redus de grăsimi, alimente organice și anumite alimente care ajută ficatul să se vindece.

Procesarea grăsimilor implică multă muncă din partea ficatului, iar, în cazul bolilor hepatice acesta poate stoca în interiorul său grăsimi neprocesate. Consumul unor alimente cu conținut redus de grăsimi, timp de 10 săptămâni, ameliorează mult din această încărcătură și îi permite ficatului să se odihnească și să se refacă. Alimentele organice sunt obligatorii. Ficatul are nevoie să lucreze mai puțin, iar reziduurile din pesticide, fertilizatori, antibiotice și hormoni îl fac să lucreze din greu.

În sfârșit, se știe deja că multe alimente sunt extrem de benefice pentru ficat.

PATRU ALIMENTE IMPORTANTE PENTRU HEPATITĂ

Alga brună
Ceai verde
Chlorella
Spirulină

ALGA BRUNĂ (*Fucus vesiculosus*, *F. distichus*)

Familie: Fucaceae.

Parte folosită: Toată planta.

Recoltare și arie de răspândire: Alga brună poate fi recoltată tot anul din toate locurile în care crește. De obicei, este lăsată la uscat și transformată în pulbere, însă poate fi consumată și întregă, ca legumă.

Acțiune: Adaptogen pentru tiroidă, modulator al tiroidei, agent de detoxifiere, agent antitumoral, normalizator al greutății corporale, substanță nutritivă (este sursa principală de iod, oligoelemente și minerale organice disponibilă în natură).

Funcții în bolile ficatului: Contribuie la buna funcționare a tiroidei și la normalizarea greutății corporale. Îmbunătățește nutriția, în general, și funcția limfatică. Contribuie la eliminarea substanțelor toxice din organism. Combate excesul de aciditate din stomac și diminuează simptomele de greață.

Informații despre alga brună

Alga brună este, probabil, alimentul principal folosit pentru a contribui la buna funcționare a tiroidei. Hormonii produși de tiroidă reglează metabolismul din toate celulele organismului. Atunci când organismul este stresat, tiroida, la fel ca glandele suprarenale, produce și eliberează și mai mulți hormoni. Însă, sub stres îndelungat sau în stare imunocompromisă, tiroida se supraîncarcă și nu poate ține pasul cu solicitarea. Începe să nu mai funcționeze corespunzător. Metabolismul nu mai are loc corect, apare depresia, o mare parte a impulsului pentru funcționarea sănătoasă a ficatului se pierde, iar temperatura corpului poate să scadă, ducând la friguri constante. Printre alte efecte secundare se numără letargia și libidoul scăzut. Datorită importanței tiroidei în reglarea metabolismului celular, este

AVERTISMENT ÎN PRIVINȚA MEDICAMENTELOR PENTRU DURERI

Dacă suferiți de hepatita C, nu trebuie să luați niciodată Tylenol sau alte forme de acetaminofen. Acetaminofenul este foarte toxic pentru ficat și provoacă inflamația și blocarea ficatului. Din păcate, acesta este medicamentul principal sugerat de mulți medici pentru a ameliora efectele secundare ale terapiei cu interferon. Toate medicamentele trebuie verificate pentru a vedea dacă sunt contraindicate în cazul bolilor de ficat.

esențial ca tiroida pacienților infectați cu HCV să primească substanțele hrănitoare importante de care are nevoie.

Alga brună conține o concentrație mare de oligominerale, mai mare decât orice altă legumă de uscat. Este o sursă importantă de iod disponibil într-o formă simplu de folosit de către organism și conține diiodotirozină, un precursor necesar producerii de hormoni tiroidieni. În mediul natural, alga brună intră în simbioză cu o bacterie care produce cantități mici de tiroxină, o substanță chimică sintetizată de glanda tiroidă, care adesea este extrasă și folosită pentru tratarea hipotiroidiei (adică funcționarea sub nivelul normal a glandei tiroide).

Preparare și dozare: Alga brună poate fi adăugată la băuturi (1–3 lingurițe [5–15 ml]), la supe sau la tocănițe. Adesea se consumă sub formă de extract uscat prin congelare, în capsule: 600 mg pe zi. Tinctura are un gust pronunțat de pește și puține persoane o pot suporta. Sub formă de ceai sunt folosite 2–3 lingurițe (10–15 ml) de plantă uscată, pulbere, la o ceașcă de apă fierbinte. Lăsați la infuzat timp de 10 minute. Una sau mai multe lingurițe (5 ml sau mai mult) de plantă, sub formă de pulbere, pot fi luate zilnic cu suc.

Contraindicații și efecte secundare: Unele persoane recomandă precauție în cazul pacienților cu hipertiroidie. Însă, la populațiile care consumă alge brune în cantități mari, ca parte a regimului alimentar obișnuit, nu s-au înregistrat probleme asociate cu hipertiroidia; singurele excepții sunt cazurile în care algele brune au fost contaminate cu agenți poluanți industriali. Calitatea algelor brune, la fel ca a tuturor celorlalte legume marine, depinde de apa din care au fost recoltate. Cumpărați doar de la surse care furnizează alge de bună calitate.

Tabletele nu sunt recomandate deoarece, în procesul de prelucrare, algele brune sunt supuse unor temperaturi ridicate și altor proceduri. Mulți clinicieni recomandă doar consumul algelor brune neprocesate sau a algelor brune în capsule.

CEAI VERDE (*Camellia sinensis*)

Familie: Theaceae.

Parte folosită: Frunza.

Recoltare și arie de răspândire: În general, ceaiul verde se cultivă în Extremul Orient. După recoltare, frunzele proaspete sunt date ușor la abur, apoi uscate. Ceaiul negru reprezintă, de fapt, ceai verde fermentat.

Acțiune: Antitumorală, citotoxică, inhibă tumorile, detoxifiant hepatic, antioxidant, îmbunătățește sistemul imunitar, hepatoprotectoare, crește joncțiunile intracelulare comunicante.

Funcții în bolile ficatului: Previne sau încetinește cancerul hepatic, protejează ficatul de distrugerea provocată de toxine, stimulează sistemul imunitar, benefic în colestază datorită capacității sale de a îmbunătăți funcția joncțiunilor intracelulare comunicante, are acțiune antioxidantă și de combatere a oboselii.

Informații despre ceaiul verde

Numeroase studii au arătat că ceaiul verde este un antioxidant excepțional (de patru ori mai puternic decât ceaiul negru), inhibă formarea cancerelor, scade nivelul de colesterol și tensiunea arterială, are acțiune hepatoprotectoare, antibacteriană și antivirală.

În urma mai multor studii in vivo, s-a descoperit că are acțiune hepatoprotectoare și antihepatotoxică împotriva bolilor de ficat induse de alfa-naftil-izotiocianat, CCl_4 , bromo-benzen și 2-nitropropan.

Studiile efectuate atât in vivo, cât și pe oameni au arătat că, în general, ceaiul verde inhibă tumorile ficatului, esofagului, stomacului, intestinului subțire, colonului, pancreasului, plămânilor și sânilor. Experimentele in vivo și pe oameni au evidențiat, de asemenea, o reducere semnificativă a colesterolului seric și a nivelului de LDL și o scădere a nivelului de HDL după administrarea de ceai verde. De asemenea, s-a descoperit că este activ împotriva HIV și a virusului gripei. Compușii chimici din ceaiul verde blochează aderarea virusului gripei la celulele normale.

Cu toate că puriștii dietelor nu o acceptă, cafeina este o substanță naturală produsă de plante, despre care s-a descoperit că reprezintă, de fapt, un agent antitumoral puternic și că îmbunătățește citotoxicitatea medicamentelor chemoterapeutice folosite în tratamentul cancerului.

Preparare și dozare: Consumați sub formă de ceai la pliculeț sau 1 linguriță (5 ml), în 240 ml de apă; lăsați la infuzat. Consumați oricât de mult doriți. Se sugerează o cantitate minimă de 4 cești pe zi pentru a contribui

DECAFEINIZAREA CEAIULUI

Dacă nu vă place cafeina, nu cumpărați ceai verde decafeinizat – pur și simplu, lăsați la infuzat mai mult de două minute. Cu cât este lăsat mai mult, cu atât ies mai multe taninuri din ceai; apoi, acestea se leagă de moleculele de cafeină, făcându-le inutilizabile de către organism.

la prevenirea cancerului. Nu adăugați lapte, pentru că acesta se leagă de constituenții din ceaiul verde și îi dezactivează pentru scopuri medicinale.

Contraindicații și efecte secundare: Nu există.

CHLORELLA (*Chlorella pyrenoidosa*)

Familie: Chlorellaceae.

Parte folosită: Chlorella este o algă verde monocelulară; se consumă întreaga plantă.

Recoltare și arie de răspândire: Chlorella crește în bălți și lacuri și, în general, este recoltată în scop comercial. Are un perete celular puternic care împiedică digerarea acesteia; astfel, peretele celular este spart în timpul procesării pentru ca alga să poată fi consumată ca aliment.

Acțiune: Imunostimulantă, substanță nutritivă, antitoxică, antitumorală, inhibă cancerul, antioxidantă, repară ADN-ul.

Funcții în bolile ficatului: Imunostimulantă (crește producția de interferon și activitatea macrofagelor), substanță nutritivă (bogată în clorofilă, în toți aminoacizii esențiali, în vitamine și minerale), antivirală (activă împotriva HIV), antitumorală, crește nivelul de albumină serică.

Informații despre Chlorella

Calitățile Chlorellei sunt reprezentate de capacitățile sale ca substanță nutritivă puternică, imunostimulantă și de agent antitumoral. Studii extinse efectuate în vivo, in vitro și pe oameni au arătat că chlorella stimulează activitatea celulelor macrofage, în special a celulelor T și B. Prin faptul că activează celulele B, aceasta stimulează producția de anticorpi împotriva virusurilor. Una dintre substanțele componente ale chlorellei, chlorellanul, stimulează producția de interferon din corp.

Chlorella reprezintă 58% proteine și conține toate vitaminele B, vitaminele C și E, acizi grași esențiali omega-3 și multe minerale. Odată ce peretele celular este distrus, substanțele nutritive din chlorella pot fi asimilate cu ușurință de organismul uman. Conținutul ridicat de proteine este bun mai ales pentru persoanele cu boli de ficat. Chlorella stimulează creșterea și este benefică pentru persoanele cu pierderi mari în greutate, care apar uneori în cazul infectării cu HCV. Mai multe experimente au demonstrat capacitatea chlorellei de a ajuta oamenii să ia în greutate. Acest lucru a fost atribuit unei componente al algei chlorella, denumită factor de creștere chlorella. S-a descoperit că unii dintre factorii din această substanță contribuie la reducerea depresiei, a pierderilor de memorie și a nivelului scăzut de energie, toate fiind probleme asociate cu infecția cu HCV. Datorită nivelului ridicat de clorofilă din chlorella, utilizarea acesteia ca aliment

stimulează producția de globule roșii. (Din punct de vedere chimic, clorofila este aproape identică cu hemoglobina.) S-a descoperit că administrarea de clorofilă sub formă de supliment este eficientă în reducerea timpului necesar vindecării. De asemenea, chlorella stimulează producția de leucocite și crește nivelul de albumină serică din sânge.

Ca agent antitumoral, chlorella este impresionantă. Atunci când este injectată direct în tumoră sau este administrată ca aliment, a dovedit o capacitate remarcabilă de a micșora tumorile existente și de a crește semnificativ timpul de supraviețuire. Pentru persoanele cu risc de apariție a cancerului hepatic, este un element esențial de adăugat la regimul alimentar.

Preparare și dozare: Se ia sub formă de tabletă sau de pulbere: 1–5 tablete, de 3 ori pe zi, 15–45 ml de pulbere, pe zi.

Contraindicații și efecte secundare: Nu s-au remarcat efecte secundare, nici chiar în cazul consumului a 0,5 kg pe zi, ca sursă principală de hrană.

SPIRULINA (*Spirulina platensis*)

Familie: Oscillatoriaceae.

Parte folosită: Cu toate că este considerată algă, spirulina este, de fapt, o cianobacterie spiralată, una dintre formele de viață cele mai vechi de pe Pământ. Se folosește tot organismul.

Recoltare și arie de răspândire: *Spirulina* crește în sălbăticie, în bălțile și lacurile din întreaga lume. A fost unul dintre alimentele de bază (de fapt, chiar sursa principală de proteine) pentru maiiași și azteci. De obicei, se cultivă în scop comercial și se recoltează, apoi se lasă la uscat pentru a fi utilizată. Se numește, în mod obișnuit, algă verde-albastră.

Acțiune: Antioxidantă, substanță nutritivă, inhibitor tumoral, antivirală, imunostimulatoare, alife pentru răni, detoxifiant, tonic.

Funcții în bolile ficatului: Hepatoprotectoare, antihepatotoxice, antitumorală, substanță nutritivă (sursă de proteine ușor digerabile, minerale, aminoacizi și vitamine). Permite ficatului să preia fără efort substanțele nutritive. Stimulează producția și activitatea celulelor macrofage și T. Scade nivelul de colesterol seric și de LDL. Conține precursori de tiroxină și, astfel, contribuie la funcționarea tiroidei. Contribuie la detoxifierea sângelui, ușurând încărcătura ficatului. Furnizează aminoacizii necesari pentru producerea glutatationului.

Informații despre spirulină

Spirulina este o substanță nutritivă foarte puternică; a demonstrat o activitate intensă din multe puncte de vedere. Este sursa uneia dintre formele

de proteine cel mai ușor de digerat; conține 85% proteine, comparativ cu 20% din carnea de vită. Conține toți aminoacizii esențiali și majoritatea celor neesențiali. În plus, este foarte bogată în vitamine și minerale.

S-a concluzionat, după mai multe studii in vivo, că spirulina are acțiune hepatoprotectoare și antihepatotoxice, protejând ficatul împotriva hepatotoxicității induse cu CCl_4 . De asemenea, spirulina mai conține ficocianină, o biliproteină cu pigment albastru care, așa cum au arătat studiile științifice, inhibă formarea coloniilor de celule canceroase.

Preparare și dozare: 1–2 linguriță (5–10 ml) de spirulină, sub formă de pulbere, zilnic, mai mult pentru boli cronice sau acute. Doza minimă sugerată pentru hepatită este de 4 lingurițe (20 ml) pe zi. Consumați cât doriți; poate fi folosită ca sursă principală de proteine în dietă.

Contraindicații și efecte secundare: Nu s-au remarcat.

Dieta de curățare de zece săptămâni, cu conținut scăzut de grăsimi

Schimbarea regimului alimentar timp de 2–3 luni, după planul următor, va lăsa ficatul să se odihnească și va permite o recuperare mai rapidă după boli de ficat și hepatită. Multe persoane cu hepatita C pierd din greutate; dacă acest lucru este o problemă pentru dumneavoastră, asigurați-vă că includeți în dietă suficiente proteine și uleiuri atunci când urmați un regim cu conținut redus de grăsimi. Asigurați-vă că includeți o proteină de 1–2 ori pe săptămână. Consumați sardine și macrou ca gustare, cel puțin o dată pe săptămână și luați chlorella și spirulina pentru a vă asigura că primiți suficiente proteine într-o formă pe care ficatul o poate folosi ușor.

1. Beți 6–8 pahare de apă zilnic. Nu beți apă de la robinet.
2. Eliminați toate produsele lactate, ouăle și dulciurile.
3. Consumați cereale integrale (orez brun, mei, orz, ovăz, quinoa etc.), leguminoase, legume pregătite ușor la abur, fructe și carne, de 1–2 ori pe săptămână. Nucile și semințele conțin cantități mari de grăsimi și ar trebui eliminate (cu excepția semințelor de armurariu). Tempehul și tofu se pot consuma. Nu gătiți cereale cu ulei.
4. Pentru gătit, folosiți doar ulei de măsline. E un antibiotic natural și nu rânzește. Nu folosiți mai mult de 3 linguri (45 ml) de ulei pe zi. Nu folosiți nici un fel de margarină. Puteți folosi unt adăugat la mâncare (aceasta înseamnă să nu îl gătiți sau să îl încălziți).

5. Beți toate sucurile de legume proaspete care vă plac. Sucurile de fructe sunt minunate și sunt preferabile cele proaspăt preparate. Consumați doar suc de mere organic.
6. Nu folosiți sare. Consumați tamari, soia și alte condimente care vă plac, mai ales pe cele din listă.
7. Singura sursă de cafeină trebuie să fie ceaiul verde. Alcoolul trebuie limitat la un pahar de vin pe zi sau o bere fermentată natural.
8. Fructele trebuie mâncate înaintea altor alimente, nu după masă. Ele se digeră rapid și, atunci când sunt consumate împreună cu alte alimente, rămân în stomac, unde provoacă gaze și probleme intestinale.
9. Nu consumați alimente prăjite.

Lista alimentelor recomandate pentru dieta de curățare

Lista include alimente care solicită la minim ficatul. În multe situații, aceste alimente conțin substanțe care sunt specifice pentru vindecarea bolilor de ficat și hepatitei. Și, de cele mai multe ori, chiar au gust bun.

Fructe. Consumați câte fructe doriți. Nu evitați consumul de portocale, piersici și sâmburi de piersică. S-a descoperit că atât portocalele dulci, cât și cele amare au o acțiune hepatoprotectoare și antihepatotoxică puternică. Unul dintre beneficiile portocalelor (și a altor citrice) este faptul că și coaja acestora este foarte bună împotriva stării de greață care însoțește, de obicei, hepatita. Mâncați puțină coajă de câte ori doriți.

S-a descoperit că piersicile, sâmburii de piersică și frunzele de piersică (*Prunus persica*) accelerează regenerarea hepatică, îmbunătățind circulația. Sâmburii de piersică protejează in vivo împotriva hepatitei cronice induse cu CCl₄.

Legume. Toate legumele din lista de mai sus sunt acceptate. În afară de usturoi, sfeclă și anghinare, alte legume care sunt foarte bune pentru hepatită și boli de ficat sunt pădăria, morcovii cruzi și suc de morcovi, sparanghelul, brusturele, frunzele de sfeclă și rubarba. Într-un studiu, rubarba (*Rheum officinale*), într-o doză unică de 50 g de persoană, a fost folosită pentru tratarea eficientă a 80 de pacienți cu hepatită icterică acută. (Consumul excesiv de suc de morcovi trebuie să fie evitat, deoarece, în timp, acesta poate provoca chiar ciroză. Însă, un pahar de 30 ml pe zi este acceptat.)

Ulei. Folosiți doar ulei de măsline. Se recomandă să consumați o conservă de sardine sau de macrou o dată pe săptămână, deoarece acești pești conțin o cantitate mare de acizi grași omega-3, care sunt foarte buni.

Sosuri pentru salate. Folosiți doar oțet din plante, preparat cu șampanie, vin sau oțet de fructe.

LEGUME RECOMANDATE

Anghinare	Mangold (sfeclă elvețiană)	Rutabaga (nap suedez)
Broccoli	Mazăre (dulce) în păstaie	Salată cu frunze roșii (Lollo rossa)
Brusturel	Morcovi cruzi	Salată romană
Cartofi	Morcovi gătiți	Sfeclă
Cartofi dulci	Germenii, de orice fel	Spanac
Castravete	Muștar	Sparanghel
Ceapă	Napi	Țelină
Conopidă	Năsturel	Vânătă
Dovleac	Păpădie	Varză
Dovleac moscat	Păstârnac	Varză albă
Dovlecel	Pătrunjel	Varză de Bruxelles
Fasole verde agățătoare	Porumb	Varză kale
Frunze daikon	Ridiche albă (daikon)	Zucchini
Frunze de napi	Ridiche roșie	
Jicama (nap mexican)	Roșii	
	Rubarbă	

Condimente. Toate condimentele sunt acceptate, cu excepția sării. Sunt bune mai ales chimionul, semințele de țelină și semințele de fenicul. În studiile științifice, toate trei au dovedit o stimulare a regenerării ficatului. De asemenea, este bună și curcuma, iar experimentele clinice pe oameni au arătat că busuiocul (*Ocimum sanctum*) și salvia (*Salvia* spp.) au o activitate hepatoprotectoare puternică.

Băuturi. Acestea sunt recomandările pentru băuturile pe care le puteți consuma:

1. Apă filtrată sau de izvor. Nu consumați apă distilată.
2. Orice fel de suc de fructe și de legume. Însă, evitați toate sucurile congelate sau concentrate.
3. Ceaiuri de plante, mai ales de ghimbir, mentă, mușetel, lemn dulce, ceai verde și ceaiul de salvie indiană.
4. Bere: berile belgiene lambic, berea Chimay, orice bere fermentată în sticlă. Pe etichetă trebuie să scrie „păstrată în sticlă” (nu sunt foarte multe,

însă magazinele cu bere preparată în casă sau magazinele bune au o selecție corespunzătoare). Maxim una pe zi.

5. Orice vin, maxim un pahar pe zi.

Carne. Consumați doar carne de vânat, cum ar fi carne de elan sau de căprioară și pește din mare. Nu consumați somon decât dacă sunteți siguri că nu este de acvacultură. Majoritatea somonilor sunt crescuți în ferme piscicole oceanice și li se administrează cantități mari de antibiotice și hormoni. În special macroul și sardinele sunt surse bune de acizi grași omega-3. Proteina din zer, pe care o puteți cumpăra de la magazinele cu alimente bio, este o substanță bună de adăugat la dietă, deoarece este bogată în precursori de glutamină. Spirulina și chlorella sunt alte două surse excelente de proteine care nu supun ficatul la efort.

Pâine. Consumați cea mai sănătoasă pâine pe care o găsiți. Se recomandă pâinea din germei.

CONSUMUL DE ALCOOL

În cantitate moderată, alcoolul este bun pentru oameni și este o substanță produsă natural de către plante. Însă, în cazul bolilor de ficat, una dintre probleme este faptul că alcoolul este un stimulent hepatic (adică crește activitatea ficatului). În hepatita cronică, ficatul este deja stimulat. Consumul de alcool trebuie să fie limitat până când ficatul își recapătă sănătatea. (În tincturile de plante, alcoolul este prezent în cantități mici și nu ridică probleme în practica clinică.) Există unele indicii că, în prezența unei cantități mai mari de alcool (mai mult de un pahar de vin), HCV se poate transforma mai rapid și poate deveni mai activ.

Mai mult, alcoolul pare să amplifice tulburările de somn, mai ales dacă este consumat seara, înainte de culcare. Somnul vine, dar la ora 3 dimineața ficatul vă trezește. Astfel că, pe durata bolii, consumul de alcool trebuie redus. Alcoolul trebuie limitat la cel fermentat pe cale naturală: vin sau bere. Nu mai mult de unul, cel mult două pahare pe zi. Nu trebuie consumat alcool distilat. Trebuie consumată doar bere fermentată natural și carbonată în sticlă. Se recomandă berea belgiană lambic, care are gustul unui chardonnay ușor acru. Aceasta este fermentată cu mai multe tipuri de levuri și bacterii, printre care *Lactobacillus*, care dă băuturii gustul distinct. *Lactobacilli* sunt recomandați în hepatită și bolile de ficat.

Gătutul. Folosiți doar oțel inoxidabil, smălțuit sau ustensile de gătit din ceramică. Nu folosiți niciodată aluminiu pentru că reacționează chimic cu alimentele.

Dulciuri. Folosiți sirop de arțar pur sau miere organică din flori de câmp. Siropul de arțar conține suficiente ingrediente esențiale cât să vă ajute pentru perioade îndelungate. Furnizează aproape toate vitaminele și mineralele esențiale necesare pentru sănătate.

REȚETE PENTRU DIETA DE CURĂȚARE

Se recomandă să stabiliți un program pentru mese. Gătiți o oală mare cu o cereală la alegere sau o oală mare de supă și păstrați-o la frigider. Apoi, când vi se face foame, există întotdeauna ceva disponibil.

Urmează un exemplu de meniu pentru mesele din cursul unei zile. Puteți mânca cât de mult doriți pe tot parcursul zilei. Fructele sunt un aliment bun pe care să-l aveți la dispoziție de câte ori vi se face foame și să îl consumați ca o gustare. E util să aveți o carte de bucate vegetariene și să planificați meniul întregii săptămâni.

Mic dejun: Ceai verde, ovăz cu stafide și sirop de arțar *sau* 480 ml de suc de morcov și sfeclă (2/3 morcov, 1/3 sfeclă), pâine prăjită cu gem de portocale și unt.

Prânz: Supă de legume, unt cu pâine, ceai verde *sau* legume preparate la abur și orez cu astragalus, ceai verde.

Cină: Rechin în folie la cuptor cu lămâie, ceapă și semințe de țelină. Salată mixtă de pădărie verde și măsline grecești, oțet din plante și ulei de măsline. Frunze de sfeclă gătite. Bere belgiană lambic.

Desert și gustări: Felii de ghimbir caramelizat, fructe.

Sfaturi utile

1. E normal să aveți o senzație de foame atunci când urmați o dietă cu conținut redus de grăsimi, indiferent cât de mult mâncați. Această senzație însoțește consumul depozitelor de grăsimi din organism.
2. Este posibil să vă simțiți amețiți; și acest lucru este normal.
3. Pentru că masa este un eveniment social, e firesc să vă simțiți exclus atunci când ceilalți ies în oraș să ia masa. Mergeți cu ei și convingeți-i să încercați un restaurant bun cu mâncare sănătoasă. Comandați mâncare cu un conținut scăzut de uleiuri. Un avertisment în legătură cu mâncarea mexicană: brânza și smântâna sunt adăugate adesea la aceste preparate, care, altfel, ar fi perfecte; întrebați atunci când comandați.

4. Atunci când ceilalți își comandă alcool și doriți și dumneavoastră să beți, comandați apă minerală cu lămâie verde servită într-un pahar de șampanie sau un vin ușor (un pahar) ori o bere din listă.
5. Pot apărea multe probleme emoționale atunci când schimbați dieta, mai ales atunci când corpul utilizează depozitul de grăsimi. Rețineți că acest lucru este normal și nu luați decizii de viață importante în această perioadă. Nu uitați că faceți acest lucru doar pentru 10 săptămâni.

CÂTEVA DIN CELE MAI BUNE ALIMENTE PENTRU FICAT

Anghinare. Anghinarea este un aliment cu efect curativ minunat pentru ficat și vezica biliară și combate colestaza. Conform studiilor efectuate in vivo și in vitro, are o activitate hepatoprotectoare și anti-hepatotoxică puternică împotriva distrugerii ficatului induse cu CCl_4 , cloroform, hidrocarburi clorurate și etanol. La animalele la care s-a eliminat o porțiune din ficat, ficatul s-a regenerat rapid atunci când acestea au primit anghinare în dietă. De asemenea, anghinarea a oprit efectele degenerării ficatului în mai multe studii in vivo. Mâncăți cât de multă anghinare doriți.

Sfeclă. Sfecla conține betaină, care se găsește și în semințele de armurariu și care are o activitate hepatoprotectoare și hepatoregeneratoare puternică. Unii medici europeni au folosit cu succes doar sfeclă pentru a trata boli grave de ficat. De asemenea, sfecla are o activitate coleretică puternică și mărește considerabil producția de bilă și fluxul biliar. Consumați o sfeclă pe zi, sub formă de suc sau preparată la abur. Sfecla este contraindicată pentru pacienții cu canalul coledoc blocat.

Usturoi. Usturoiul are o activitate protectoare puternică pentru ficat și ajută la dezactivarea toxinelor din acesta. S-a descoperit, în urma studiilor in vivo și in vitro, că protejează împotriva hepatotoxicității provocate de CCl_4 , alcool alilic, brombenzen, galactozamină și aflatoxina B1. Scade nivelul de trigliceride și nivelul conținutului lipidic hepatic. De asemenea, usturoiul îmbunătățește foarte mult funcționarea sistemului imunitar și reglează nivelul de colesterol și lipide din sânge. Consumați fără restricție.

7. PROTOCOLUL COMPLET AL HCV

Pentru că fiecare persoană are, de fapt, o formă ușor diferită de HCV și pentru că sănătatea fizică și constituția fiecăruia este ușor diferită, protocolul fitoterapeutic pentru fiecare ar trebui să fie ușor diferit. Protocoalele fitoterapeutice pot fi gândite individual de către un specialist naturist bun.

Protocolul următor (prezentat sub forma a două opțiuni) este unul general bun pentru hepatita C cronică. Există multe plante medicinale și suplimente pe care le puteți lua; cei mai mulți specialiști pe care i-am consultat au descoperit (ca și mine) că un protocol complex, cu cantități mari din multe plante medicinale, este necesar pentru o perioadă lungă de timp (de obicei 6 luni, până la un an). Hepatita C cronică are nevoie de mult timp ca să se dezvolte, iar distrugerea provocată de boală este lentă și profundă. E nevoie de multă muncă pentru a opri efectele acestei boli, însă, cu siguranță, e de preferat transplantului de ficat.

Părțile protocolului

Unele dintre simptomele specifice pe care le provoacă hepatita C și pe care plantele medicinale le pot ameliora sunt menționate mai departe în acest capitol, după prezentarea protocolului propriu-zis. Protocolul 1 are patru elemente: plante medicinale pentru ficat, plante medicinale pentru imunitate, suplimente nutriționale și schimbarea dietei. Masajul este al cincilea element propus.

Cu toate că valorile sangvine se pot modifica într-un timp relativ scurt, de 2 sau 3 luni, protocolul ar trebui urmat timp de cel puțin 6 luni până la un an. HCV este un virus dormant – trăiește și în sistemul limfatic și în lichidul cerebrospinal. Ar trebui să vă ghidați după starea dumneavoastră generală de sănătate, nu doar după analizele de sânge.

Dacă apar reacții adverse, trebuie să 1) întrerupeți protocolul și 2) să consultați un specialist.

PROTOCOL PENTRU HEPATITĂ – OPȚIUNEA 1

Pentru un efect maxim, sunt sugerate următoarele plante medicinale pentru imunitate și ficat. Eu am împărțit regimul de plante medicinale pentru ficat în cinci părți: 1) armurariu; 2) chiftele din pastă de curcuma; 3) decoct cu sirop de reishi; 4) amestec de pădărie/brusture și 5) capsule de urechea-iepurelui, picrorhiza și *phyllanthus*.

Regimul pentru imunitate este împărțit în trei părți: două combinații de tinctură diferite și capsule de ashwagandha, ginseng sălbatic și ginseng tienchi.

Plante medicinale pentru ficat

Partea 1. Armurariu; alegeți una dintre următoarele trei opțiuni: 1) tinctură standardizată (cumpărată de la magazin), flavonoide standardizate cu 140 mg armurariu, 25 de picături, de 3 ori pe zi; 2) tinctură nestandard, ½ lingurițe (2,5 ml), de 3 ori pe zi; 3) semințe sub formă de pulbere (45 ml) pe zi.

Partea 2. Chiftele din pastă de curcuma (de dimensiunea unei bile): 4 pe zi.

Partea 3. Sirop de reishi: 105 ml, de 3 ori pe zi. (Poate înlocui 2–4 lingurițe [10–20 ml] de tinctură, de 3 ori pe zi, sau 3 capsule „00“, de 3 ori pe zi.)

Partea 4. Combinați părți egale de tinctură de pădărie și rădăcină de brusture, luați 1 linguriță (5 ml), de 3 ori pe zi. (Se poate administra în loc de capsule: brusture, 2–3 capsule [1–1,5 g], de 3 ori pe zi; pădărie, 4–5 capsule [2–2,5 g], de 3 ori pe zi.)

Partea 5. Câte 2 capsule „00“ de urechea-iepurelui, picrorhiza și *phyllanthus* de 3 ori pe zi.

Plante medicinale pentru imunitate

Partea 1. Combinați părți egale de tinctură de astragalus, ginseng siberian și ginseng asiatic (*Panax*); luați ½ de linguriță (75 de picături, 2,5 ml), de 3 ori pe zi.

CONVERSIA UNOR MĂSURI

30 picături = ¼ linguriță =
1,25 ml

½ linguriță = 2,25 ml

1 linguriță = 5 ml

3 lingurițe = 1 lingură

1 lingură = 15 ml

2 linguri = 30 ml

Partea 2. Combinați părți egale de tinctură de lemn dulce, ceai de New Jersey și schizandra; luați ½ de linguriță (75 de picături, 2,5 ml) de 3 ori de zi.

Partea 3. Câte 2 capsule „00“ de ashwagandha, ginseng sălbatic și ginseng tienchi de 3 ori pe zi.

Suplimente alimentare

1. 50 mg de zinc chelat, o dată pe zi.
2. 800 mg de vitamina E, o dată pe zi.
3. Cât mai multe vitamine din complexul B, o dată pe zi.
4. 4 g de vitamina C sub formă de săruri C, 1/3 de linguriță, de 3 ori pe zi.
5. 200 mg de acid alfa-lipoic, de 3 ori pe zi.
6. N-acetilcisteină, 600 mg, de 3 ori pe zi; luați-o în timpul mesei.

Dietă

Urmați recomandările din capitolul 6. În general, reduceți consumul de grăsimi și de alcool; măriți consumul de legume și cereale; consumați alimente care reduc încărcătura asupra ficatului; consumați alimente despre care știți că au un efect pozitiv asupra ficatului și a sistemului imunitar.

Masaj

Se recomandă foarte mult un masaj suedez, pe tot corpul, o dată pe săptămână.

PROTOCOL PENTRU HEPATITĂ – OPȚIUNEA 2

Am obosit să iau atât de multe suplimente, așa că acum folosesc o formulă preamestecată concepută de Dry Creek Herb Farm din Auburn, California. Cu toate că la Dry Creek sunt disponibile mai multe formule diferite, cea pe care o folosesc eu conține armurariu, păpădie, brusture, urechea-iepurelui, *phyllanthus*, curcuma, lemn dulce, astragalus, ginseng siberian, ashwagandha, chlorella, spirulină și alge brune. Toate sunt sub formă de pulbere.

Formula preamestecată poate fi luată sub formă de 1/6 ceașcă de pulbere, de 3 ori pe zi, 1/4 ceașcă de pulbere, de 2 ori pe zi, sau ½ ceașcă de pulbere pe zi, amestecată cu suc. Eu folosesc ½ ceașcă de pulbere combinat, amestecat în 360 ml de suc de mere și apă (în părți egale) chiar înainte să merg la culcare, în fiecare seară. E puțin aspru, însă nu mai are un gust

atât de îngrozitor după ce vă obișnuiți cu el. Este mult mai convenabil de folosit decât sub forma numărului mare de capsule și tincturi prezentate în Protocolul pentru hepatită – Opțiunea 1.

În plus față de formula preamestecată, iau, de asemenea, o tinctură de ginseng asiatic (*Panax*) și de ginseng tienchi (o pipetă plină, 30 de picături sau 1,25 ml), de 2 ori pe zi; aceeași cantitate de tinctură de schizandra, de 2 ori pe zi, și, la ora 16.00 în fiecare zi, un decoct de sirop de reishi la care adaug 15 ml de frunze de boldo, în timpul procesului de pregătire a decoctului. De asemenea, iau lista completă de suplimente alimentare prezentate în Opțiunea 1. Tincturile și suplimentele se iau dimineața la trezire și seara, înainte de a merge la culcare. Recomandările de dietă și de masaj trebuie să facă parte și din acest protocol.

PLANTE MEDICINALE PENTRU SIMPTOME SPECIFICE

Există anumite simptome specifice și unice pe care le trăiesc bolnavii de hepatită. Unele dintre acestea sunt comune pentru aproape toate persoanele cu HCV; altele apar neregulat. Lista următoare acoperă majoritatea acestor simptome pe care le poate provoca HCV și plantele medicinale care contribuie la ameliorarea lor.

Balonare abdominală, retenție de fluide, față umflată: Frunze de pădărie, semințe de brusture și (pentru față umflată) ginseng sălbatic.

Reacții adverse la alcool: Limitați sau eliminați alcoolul din dietă.

Aversiune față de mâncărurile grase: Aceasta se va diminua pe măsură ce veți urma protocolul cu plante medicinale, însă organismul dumneavoastră încearcă să vă spună ceva. Limitați consumul de grăsimi la 45 ml grăsimi/uleiuri pe zi.

Deregări ale glicemiei: Rădăcină de pădărie, scoarță de rădăcină de *Oplopanax horridum*, 10–40 de picături de tinctură, de 3 ori pe zi, armurariu, ginseng.

Dureri de piept, palpitații: Talpa gâștei (*Leonurus cardiaca*), 30–60 de picături, de maxim 4 ori pe zi, ceai tare, 50–120 ml cât doriți, gura-lupului chinezească, reishi.

Oboseală cronică, atacuri bruște de epuizare, slăbiciune: Încercați să dormiți bine cât de mult puteți. Păstrați un regim adecvat cu plante medicinale și cu alimente pentru imunitate. Pe termen scurt, 450 g suc de sfeclă/morcov proaspăt (într-o proporție de 1/3:2/3), ceai verde (cât de mult doriți),

ginseng asiatic (*Panax*), ginseng sălbatic, masaj. *Notă:* nu luați ginseng sau ceai verde înainte de a merge la culcare, deoarece vă pot afecta somnul.

Ciroză: Armurariu, picrorhiza, reishi, curcuma.

Depresie, schimbări de dispoziție, tulburări afective sezoniere: Masaj săptămânal. Tinctură din sunătoare proaspătă (*Hypericum perforatum*), 20–30, picături de maxim 3 ori pe zi sau capsule standardizate cumpărate de la magazin (urmați instrucțiunile de pe ambalaj), ashwagandha, schizandra, ginseng siberian.

Diaree: Ceai din frunze de mure (*Rubus villosus*) sau de zmeură (*Rubus idaeus*), cât de mult doriți; 1 linguriță (5 ml) de frunze la 1 ceașcă de apă, infuzați 15 minute.

Amețeală: Protocolul de plante medicinale pentru hepatită, ginkgo, ginseng sălbatic.

Simptome de gripă, friguri și febră intermitente: Salvie indiană, echinacea, gura-lupului chinezească, urechea-iepurelui, picrorhiza, curcuma.

Urinare frecventă: Rădăcină de lumânărică (*Verbascum* spp., pentru a crește controlul sfincterului), 15–45 ml de decoct puternic, de 2–3 pe zi, sau 30–50 de picături de tinctură, de 2 ori pe zi; nu consumați apă sau lichide înainte de culcare.

Indigestie/greață: O felie mică de coajă de portocală, lămâie sau lămâie verde consumată proaspătă la nevoie. Efectul durează de la 5 minute până la zile întregi. Rădăcină de ghimbir caramelizată, la nevoie. Cu beneficii mai mici, însă demne de luat în considerare, picrorhiza, ghințură galbenă (*Gentiana lutea*), 5–20 de picături înainte de masă sau la nevoie.

Menstruație neregulată, sindrom premenstrual: Dong quai (*Angelica sinensis*), 5–20 de picături, de maxim 3 ori pe zi; *Cimifuga racemosa*, 10–25 de picături, de maxim 3 ori pe zi; mielărea (*Vitex agnus-castus*) în absența depresiei, 30–60 de picături în fiecare dimineață. Acestea vă ajută mai mult pe o perioadă de câteva luni.

Irascibilitate: Se va diminua în timp, odată cu respectarea protocolului de plante medicinale. Pe termen scurt: gura-lupului chinezească, floarea-paștelui (*Anemone pusitilla*), 5–10 picături cel mult o dată pe oră (poate provoca grețuri); talpa găștei, 30–60 picături, de maxim 4 ori pe zi, masaj.

Cholesterol ridicat: Brusture, păpădie, armurariu, curcuma, usturoi.

Dureri de articulații: Reishi, curcuma, ashwagandha.

Cancer la ficat: Brusture, curcuma, reishi, astragalus, ginseng siberian, ginseng asiatic (*Panax*).

Lipsa apetitului: Urechea-iepurelui, armurariu, *phyllanthus*, ginseng sălbatic.

Libidou scăzut: Ginseng asiatic (*Panax*) sau ginseng siberian (în funcție de vârstă), ghimbir, ashwagandha, un somn mai bun, protocolul pentru imunitate, protocolul de plante medicinale pentru hepatită, masaj.

Oboseală mentală, disfuncție cognitivă, confuzie mentală, deficit de atenție: Reishi, ginkgo (*Ginkgo biloba*), 30–60 de picături, de maxim 3 ori pe zi, ginseng siberian, ashwagandha, ginseng asiatic (*Panax*), ceai verde, masaj.

Amorțelă periferică: Protocolul de plante medicinale pentru hepatită, un somn mai bun, masaj, ginseng (pe parcursul timpului), ghimbir.

Probleme de piele (mâncărime, erupții, mâncărime în jurul orificiilor – ochi, nas, urechi, rect): Brusture, pădăie, armurariu, urechea-iepurelui (mai ales pentru mâncărime), *phyllanthus*. Dacă sunt foarte persistente, adăugați 1/2 de linguriță (2,5 ml), de 3 ori pe zi, de tinctură preparată din părți egale de urzici proaspete (*Urtica dioica*) și flori proaspete de trifoi roșu (*Trifolium pratense*).

Probleme de somn (vise intense, transpirații nocturne, somn neregulat și agitat, senzație de oboseală după somn): Aceste probleme au nevoie de mult timp pentru a se ameliora, lucru posibil pe măsură ce este urmat protocolul de plante medicinale. Lucrurile care vă vor ajuta între timp sunt masajele săptămânale și consumul de carbohidrați, cu 30 minute până la 1 oră înainte de culcare (acest lucru vă va face să vă simțiți și mai somnoroși). Nu mâncați niciodată carne seara și nu beți mai mult de un pahar de vin. Nu consumați alimente bogate în conservanți înainte de culcare.

Cu alte cuvinte, ușurați sarcina ficatului, pentru ca acesta să nu lucreze din greu în timpul somnului. În această situație, alcoolul pare să agraveze problemele de somn. Plantele medicinale care pot ajuta sunt reishi, gura-lupului chinezească și boldo (toate trebuie incluse, în mod specific, în regimul de plante medicinale dacă aveți probleme de somn). Beneficii mai reduse prezintă 3 lingurițe (15 ml) de tinctură compusă din părți egale de talpa-gâștei (*Leonurus cardiaca*) și pintelul (*Pedicularis* spp.) folosită în apă sau suc chiar înainte de culcare. Valeriana și hameiul trebuie evitate deoarece tind să accentueze depresia și, cel puțin în cazul hepatitei, nu par să aibă un efect la fel de benefic precum combinația de talpa-gâștei/pintelul.

Dureri ascuțite în zona ficatului: Boldo, reishi și, într-o anumită măsură, *Leptandra virginica*, 3–10 picături de tinctură când este necesar. Funcționează doar pe o perioadă de timp limitată. Scoarță de *Chionanthus virginica*, 20–40 de picături, după cum doriți. Ajută ocazional.

Umflături la subraț, în zona inghinală și în zona gâtului: Ceai New Jersey.

EPILOG

MICROORGANISME

SIMBIONTICE AGRESIVE: SPECTRUL VIRUSURILOR EMERGENTE

În vara anului 1999, în New York, apărea un virus misterios. Acesta era purtat de un țânțar comun și, la încheierea ciclului său natural șapte oameni erau morți și 52 spitalizați. Locuitorii din New York și din țară erau fascinați și înspăimântați. S-a descoperit că virusul, despre care se crezuse inițial că era encefalită St. Louis, era virusul West Nile, un virus purtat de țânțari care nu existase până atunci în emisfera vestică.

În ultimii ani, poveștile despre astfel de incursiuni virale, uneori din partea unor virusuri cu nume ciudate, precum Ebola Zair și Marburg (iar acum HCV), au devenit obișnuite. Rar se întâmplă să treacă o lună fără o știre despre acestea, cu toate că, desigur, ele pălesc în fața celui mai faimos dintre virusurile noi, HIV, cauza SIDA, despre care se vorbește zilnic. Astfel de rapoarte, dar și altele, care menționează rezistența tot mai mare a bacteriilor la antibiotice, dau foarte clar de înțeles că lumea microbilor se schimbă, că apar noi boli și că aceste boli ne iau cu asalt lumea din ce în ce mai des. Virusurile emergente par să schimbe natura și tratamentul bolilor în deceniile următoare: boli despre care se credea că sunt învinse de mult timp sau, și mai grav, boli complet necunoscute, fac astăzi parte din viața și din viitorul nostru.

FUNCȚIA VIRUSURILOR

Uneori active și replicându-se, alteori dormite și hibernând, există, la propriu, milioane de tipuri de virusuri. Cele mai multe se găsesc în pădurile

DESCOPERIREA VIRUSURILOR

Virusurile au fost descoperite ca entități separate în 1885, când mai mulți cercetători au observat că organismul care provoacă mozaicul tutunului la plantele de tutun nu se vedea la microscop și că acesta putea trece prin cele mai fine filtre de porțelan. Un specialist, Martinus Willem Beijerinck, l-a denumit „un fluid viu contagios”, însă toate organismele de acest fel au primit numele latinesc mai cuprinzător de „virus”, care înseamnă, pur și simplu, „otravă”.

tropicale. Chiar dacă, până acum, cercetătorii au identificat aproximativ 4 000 de virusuri, se estimează că fiecare dintre cele 30 de milioane de specii de viețuitoare de pe Pământ are cel puțin un virus cu care trăiește în simbioză compatibilă. Însă poate exista mai mult de un virus; s-a descoperit că unele omizi au în organism 60 de virusuri diferite. Numărul de virusuri pe care le întâlnim ca specie este, pur și simplu, incredibil. De fapt, având în vedere numărul lor, acestea provoacă foarte rar boli. Dintre milioanele de virusuri, s-a descoperit că doar aproximativ 150 provoacă boli la oameni, în timp ce alte aproximativ 400 ar putea să provoace boli dacă ar suferi o mutație în organismul nostru. De fapt, funcția virusurilor este destul de diferită de rolul prezentat de literatura modernă pentru virusurile patogene purtătoare de boală, care stau la pândă și nepăsătoare. La fel ca bacteriile, și acestea sunt necesare pentru viața pe Pământ.

Simbiogeneză

Dovezi clare sugerează faptul că toate formele complexe de viață de pe Pământ au evoluat prin așa-numita *simbiogeneză*. În simbiogeneză, două bacterii agresive se întâlnesc și, în loc să se ucidă una pe cealaltă, se combină și formează un al treilea organism unic și diferit, care conține structura genetică a amândurora. De-a lungul erelor, acest proces de colaborare tacită a avut ca rezultat structuri foarte complexe, precum cele care formează corpul uman. De fapt, prin folosirea analizei genetice, cercetători precum Lynn Margulis au demonstrat că mitocondriile și leucocitele din corpul uman sunt, de fapt, foste bacterii care trăiau de sine stătător și care, în trecut, au format o simbioză în care astăzi ne recunoaștem.

De fapt, suntem formați chiar din bacteriile de care am fost învățați să ne fie frică, pe care încercăm să le ucidem de la inventarea antibioticelor încoace. După cum află acum cu spaimă oamenii de știință, nu putem ucide

bacteriile care provoacă boli fără să distrugem viața de pe Pământ. Pentru multe dintre aceleași motive, nu putem ucide virusurile care provoacă boli. La fel ca bacteriile, virusurile joacă un rol esențial în co-evoluția întregii vieți de pe Pământ. Suntem virusurile noastre, la fel cum suntem bacteriile noastre.

LUMEA VIRALĂ

Virusurile locuiesc într-o nișă ecologică unică: în peisajul genomului, al ADN-ului și ARN-ului. Virusurile vorbesc limbajul genelor și, mai mult, chiar scriu în acest limbaj. Virusurile posedă o capacitate incredibilă: pot să extragă părțile din ADN pe care le întâlnesc și să le integreze în propria lor structură. De asemenea, pot să ia porțiuni pe care le poartă în ele și să le integreze în ADN-ul altor organisme pe care le întâlnesc. De fapt, una dintre principalele lor funcții este să combine structura genetică a întregii vieți de pe Pământ. Fac asta de foarte, foarte mult timp, și nici noi nu am fost ocoliți.

De exemplu, persoanele cu markerul genetic HLA-B27 au tendința de a avea o boală numită spondilită anchilozantă, o formă gravă de artrită. Nimeni nu a știut de ce, până când cercetătorii și-au dat seama că markerul genetic HLA-B27 este identic cu o secțiune de ADN a bacteriei *Klebsiella pneumoniae*. Cândva, în trecut, un virus a întâlnit o bacterie *K. pneumoniae* și i-a „furat” o porțiune din ADN, combinând-o cu propriul ADN. Mai târziu, în interiorul unui organism uman, a combinat acea bucăciță cu ADN-ul unui nucleu destinat a fi un ovul sau spermă. În mod specific, ADN-ul de *Klebsiella* a fost combinat cu genele care poartă informații pentru formarea ligamentelor și tendoanelor. Astfel, o parte minusculă a bacteriei a început să se transmită generațiilor următoare de la un copil la următorul. Și, din când în când, unul dintre acei descendenți chiar se infectează cu *K. pneumoniae*. Sistemul imunitar se mobilizează, produce anticorpi pentru bacterie și o elimină din sistem.

Însă, aici începe, de fapt, problema. Mai există unele gene de *K. pneumoniae* în organism, în nucleul celulelor ligamentelor și tendoanelor din corp. Anticorpii, care caută *K. pneumoniae*, observă markerul genetic HLA-B27, se aglomerează în ligamente și tendoane și le atacă, provocând spondilită anchilozantă.

„Saltul viral”

În mod normal, virusurile, la fel ca bacteriile, stabilesc o relație simbiotică cu alte forme de viață, împreună cu care evoluează. Organismele lor gazdă

le oferă un cămin și, la fel ca bacteriile coevolutive, virusurile le oferă gazdelor alte lucruri la schimb. Unul dintre beneficiile oferite este regruparea genelor, care ajută organismul să se adapteze și să evolueze mult mai rapid decât în erele de schimbări menționate în teoria standard a evoluției.

Într-o simbioză sănătoasă, un virus nu își ucide niciodată gazda, căci atunci adoarme sau moare, în funcție de natura sa. Iar virusurile, la fel ca toate formele de viață, au dorința de a supraviețui și de a se reproduce. Un virus provoacă boli doar atunci când sare de la gazda împreună cu care a evoluat la o specie nouă, iar virusurile trec la alte specii doar dacă habitatul lor este deranjat.

Medicii din Brazilia au observat că, pe măsură ce emigranții intrau în pădurile tropicale pentru a tăia copaci, aceștia începeau să sufere de boli până atunci necunoscute. De fapt, un grup cu totul nou de virusuri (grupul C) a apărut la oameni în Brazilia, virusuri care până atunci trăiseră în pace, timp de milenii, în pădurea tropicală. Aceeași poveste se petrece pe tot globul, provocându-i pe oamenii de știință să regândească ceea ce credeau că știu despre virusuri.

Când deranjezi un mușuroi de furnici

Virusologii au descoperit că, atunci când un virus simbiotic echilibrat este deranjat, acesta tinde să sară la altă specie. Specialiștii au denumit această tendință *simbioză agresivă*.

Există aproximativ 4 000 de specii de mamifere pe Pământ (prin contrast, există 750 000 de specii de insecte). Dintre aceste specii de mamifere, aproximativ 2 000 sunt rozătoare și 1 000 sunt lilieci. Cele mai multe virusuri care sar la alte specii și infectează oamenii (cu toate că evident nu este vorba de toate) provin de la rozătoare, lilieci și primare. Hantavirusul, virusul misterios care a ucis mulți indieni Navajo, în sud-vestul american cu câțiva ani în urmă, este răspândit prin fecalele de șoarece. Una dintre proprietățile virusurilor ca organisme simbiotice agresive este aceea că ies din gazda lor simbiotică și ajung în mediul înconjurător, de obicei, în fecale sau urină. Acestea „asezonează” mediul înconjurător cu particule de virus dormante, așa că alte specii din zonă intră imediat în contact cu ele. În cazul hantavirusului, multe persoane s-au infectat cu virusul și au murit, pur și simplu pentru că au măturat pe jos și au ridicat în aer această sursă de infecție. O populație unică de șoareci din zonă s-a mărit ca răspuns la mulți factori de mediu, la nivel general, cum ar fi încălzirea globală. Acest lucru a permis dezvoltarea unui patogen care, în trecut, fusese necunoscut oamenilor din Americi.

În alt exemplu, maimuța veveriță din pădurea tropicală amazoniană trăiește în simbioză co-evolutivă echilibrată cu un virus, *herpesvirus saimiri*. Chiar dacă sistemul imunitar al maimuței este suprimat artificial, virusul nu îi face rău. Întreaga ecoregiune în care trăiește maimuța este infectată cu virusul prin intermediul urinei și al fecalelor acesteia. Dacă o primată concurentă, marmosetul (a cărei arie de răspândire se încrucișează ocazional cu cea a maimuței veveriță), se mută pe teritoriul maimuței veveriță, virusul o va afecta imediat. Acesta provoacă un cancer fulminant al sistemului limfatic în cazul marmosetului. Maimuțele invadatoare mor, iar maimuța saimiri și ecosistemul acesteia rămân nederanjate.

Virusul Epstein-Barr, virusul de variolă și multe virusuri sud-americe emergente au sărit de la speciile de rozătoare. Rujeola a sărit la oameni de la vitele sălbatice sau de la ungușele domestice cu 5 000–6 000 de ani în urmă. Variola conține încă secvențe lungi de gene din ADN-ul de șoarece. Pe măsură ce egiptenii au defrișat pădurile și au plantat tot mai mult teren cu cereale, un anumit tip de rozătoare (un șoarece cu variolă ca simbiot co-evolutiv), în mod normal restricționat la un număr redus de indivizi într-o ecoregiune localizată, a putut să iasă din habitatul natural și să se înmulțească exploziv. În timpul acestui proces, virusul variolei a fost împrăștiat pe câmpurile de cereale și în silozuri. De acolo, a sărit la oameni.

UNDE A DISPĂRUT VARIOLA?

Virusul variolei a fost considerat eradicat în 1977, iar programele de vaccinare au încetat în 1980. Din păcate, au fost păstrate stocuri secrete, iar virulența sa a crescut prin accelerarea mutației virale normale în laboratoarele de arme biologice de pe teritoriul fostei Uniuni Sovietice. După destrămarea acesteia, multe dintre aceste rezerve de variolă, estimate astăzi la 200 de tone de virusuri vii, pur și simplu, au dispărut.

Astăzi oamenii au aceeași imunitate la variolă ca atunci când virusul a intrat în specia umană, cu 5 000 de ani în urmă: nici una. Nu există cantități corespunzătoare de vaccin. Și, într-un mod foarte ciudat, dată fiind simplitatea vaccinului, nici o companie din lume nu îl poate produce. Ca toate celelalte virusuri, variola nu a dispărut; a intrat într-o formă nouă și unică de hibernare, până când vor apărea condițiile propice pentru reapariția sa.

Acest tip de simbioză agresivă nu are o natură neobișnuită. Multe specii de furnici trăiesc în același tip de simbioză cu plantele. În schimb, plantele le oferă substanțe nutritive speciale. Dacă o erbivoră înfometată vine și începe să mănânce planta, furnicile ies și o mușcă de nas și de limbă până când aceasta pleacă. Cercetătorul virusolog Stefan Pattyn arată că ciclul virus/gazdă seamănă cu o astfel de colonie de furnici care trăiește în sălbăticie de milenii. „Intruziunea umană în ecologia locală provoacă distrugerea mușuroiului de furnici. Furnicile dau năvală și atacă.” Richard Preston, care a scris celebra carte *The Hot Zone (Zona fierbinte)* este mai direct.

Virusul care provoacă SIDA și alte virusuri emergente supraviețuiesc distrugerii biosferei tropicale pentru că ele pot să sufere mutații mai repede decât poate avea loc orice schimbare în ecosistemele lor. Se pare că se pricep să scape de pericol, din moment ce unele dintre ele rezistă de patru miliarde de ani. Mă gândesc la niște șobolani care părăsesc o corabie ce se scufundă... SIDA este răzbunarea pădurii tropicale. Și nu e decât primul act al acestei răzbinări.

Se pare că HIV, virusul care provoacă SIDA, a apărut în pădurile tropicale din Africa, unde trăiește într-o simbioză echilibrată cu maimuțele. Două lucruri au scos HIV din ascunzătoare și l-au adus în lumea modernă: intervenția oamenilor în habitatul junglei (urmată de distrugerea acestui habitat) și medicina modernă. Medicina modernă joacă un dublu rol în emergența HIV. Primul este legat de însăși tehnologia medicală: transfuziile de sânge, acele, operațiile și numărul mare de maimuțe folosite în experimentele medicale, toate permițând transmiterea bolii la oameni. Al doilea este reprezentat de programele de imunizare derulate în Africa între 1955 și 1975. Multe dintre vaccinuri au fost făcute din celulele renale ale maimuțelor care trăiesc în simbioză cu HIV. Astfel, s-a inoculat virusul în mii de persoane atunci când au fost vaccinate pentru alte boli. Acestea au infectat mii de alți oameni, care, la rândul lor, au infectat apoi alte mii și așa mai departe. Este cea mai mare catastrofă ecologică a timpului nostru și una dintre cele mai răspândite boli iatrogene (provocate pe cale medicală). Unele țări africane își vor pierde jumătate din populație – toate persoanele cu vârsta cuprinsă între 20 și 45 de ani.

Din păcate, cel puțin alte 50 de virusuri, printre care și HCV, afectează specia umană. Unele, cum ar fi virusurile care provoacă frigurile galbene și frigurile denga (rude apropiate cu HCV), au fost suprimate timp de mai bine de un secol, iar acum reapar ca rezultat al distrugerii ecosistemelor.

INFLUENȚA CULTURII UMANE

Modificarea modelelor culturale umane joacă, de asemenea, un rol important în emergența virusurilor. Nici rujeola, nici variola nu s-au putut stabili la populația umană, până la apariția orașelor. Cercetătorii au determinat că pojarul are nevoie de 500 000 de oameni care să trăiască în apropiere pentru a se menține viabil, iar variola are nevoie de 200 000 de oameni, care să trăiască la o distanță de 14 zile unii față de alții. Odată ce aceste condiții au fost îndeplinite, cu aproximativ 5 000 de ani în urmă, aceste virusuri au început să-i infecteze regulat pe oameni. (Cu o densitate a populației sub cea optimă, virusul i-ar fi ucis doar pe cei predispuși și, pur și simplu, ar fi dispărut din specia umană dacă habitatul nu i-ar fi fost invadat din nou.) Ambele virusuri sunt virusuri de nivel 4 de biosiguranță pentru un sistem imunitar nou, adică virusurile cele mai periculoase și mortale.

Noile noastre modele de viață – metropole, călătorii cu avionul (toate locurile de pe planetă sunt astăzi accesibile în 24 de ore), medicina tehnologică, monoculturile agricole și creșterea animalelor pentru hrană, distrugerea mediului înconjurător la un nivel care nu s-a mai întâlnit de la extincția dinozaurilor, din urmă cu 65 de milioane de ani – au creat un mediu pentru emergența și răspândirea unor virusuri noi, înfricoșătoare și greu de tratat. Din păcate, simpla definire a virusurilor ca agenți patogeni și încercarea de a-i eradica nu funcționează, la fel ca în cazul bacteriilor. Virusurile reprezintă o parte complexă a ecosistemului planetei. A-i considera drept membri obișnuiți și esențiali ai rețelei vieții și abordarea tratamentului dintr-o perspectivă extinsă, cuprinzătoare, a mediului sporesc șansele de a rezolva problemele emergenței virale și de a diminua problemele noi pe care le pot crea soluțiile pe termen scurt. O parte din această perspectivă înseamnă tratarea bolilor, precum hepatita C, prin tratarea întregii ecologii a organismului și prin a vedea în virus un aliat, nu un dușman.

Atunci când trec pentru prima dată la o specie nouă, virusurile sunt, de obicei, foarte virulente: sunt un simbiot agresiv care încearcă să ucidă forma de viață invadată. Însă, în timp, virusurile încep să stabilească un echilibru cu toate speciile pe care le infectează. Pe măsură ce virusul și sistemul imunitar al noii gazde se luptă, există tendința de dezvoltare a unei simbioze sănătoase. Virusul trece de la caracterul de simbiot agresiv al altei specii, la stabilirea simbiozei co-evolutive cu cea nouă. Pentru acest lucru e nevoie de sute, chiar de mii de ani. Așa s-a întâmplat cu virusul Epstein-Barr, despre care s-a emis ipoteza că este cauza sindromului oboselii

cronice. Acest virus este astăzi atât de echilibrat, încât e nevoie de un sistem imunitar foarte slăbit ca să înceapă să funcționeze ca agent patogen.

Nu putem uide virusurile sau bacteriile și poate că cea mai bună abordare este de a găsi o metodă de a coexista în pace. Populația cherokee din America de Nord a înțeles acest lucru și a vorbit cu mult timp în urmă despre bolile care sunt consecința distrugerii mediului natural. Poate că, în aceste vremuri de schimbări incredibile, putem, cel puțin, să învățăm din înțelepciunea lor.

Prin folosirea plantelor medicinale, prin recunoașterea inteligenței virusurilor și bacteriilor, începem să restabilim legătura umană profundă cu viața de pe Pământ și să găsim din nou o cale de a trăi în armonie cu această planetă verde minunată care este căminul nostru.

ANEXA 1: TESTE PENTRU HEPATITA C ȘI SEMNIFICAȚIA LOR

Testele pentru virusurile de hepatită se concentrează, de obicei, în jurul analizelor de sânge și, uneori, a biopsiei ficatului. Acest lucru ignoră faptul că HCV poate fi prezent, în proporție ridicată, în sistemul limfatic sau în fluidul cerebrospinal și absent din sânge, în timp ce ciroza hepatică progresează. Rezultatele testelor trebuie interpretate în lumina unor cunoștințe profunde despre boală, a acurateții testelor în sine și a felului în care dumneavoastră, ca pacient, vă simțiți.

Test de detectare a anticorpilor

În general, acesta este primul test pe care îl veți face. De obicei, se efectuează ca parte a unor analize generale ale sângelui. Testul are multe denumiri, însă, de obicei, este trecut în raportul de laborator simplu, drept „AC hepatita C” (AC-HON), ceea ce înseamnă anticorpi de hepatită C. Rezultatul va apărea ca reactiv sau non-reactiv. „Reactiv” înseamnă că ați fost expus cândva la hepatita C, iar organismul și-a format anticorpi pentru aceasta. Nu indică prezența HCV. De obicei, sunt implicați mulți alți factori în determinarea prezenței sau absenței HCV în corp.

În general, testul utilizat este de tip ELISA: o analiză cu imunosorbent legat de enzime. ELISA a fost folosit pentru prima dată în 1995; astăzi, se folosește ELISA III, care este mult mai exact decât prima generație de teste. Nici acesta nu este 100% exact. Un test mai exact și mai costisitor (și, astfel, mai puțin utilizat) este RIBA: o analiză imunoblot recombinant.

RIBA III este cel mai bun test disponibil, însă nici el nu este 100% exact. Pot apărea atât rezultate pozitive false, cât și rezultate negative false.

Poate dura 6 luni până ce organismul își formează anticorpi pentru HCV. Dacă rezultatele testelor indică faptul că nu aveți anticorpi, însă aveți motiv să credeți că încă sunteți infectat, ar trebui să refaceți testul după 6 luni.

Unii oameni cu HCV nu au anticorpi, iar rezultatul testului este negativ. Unele persoane sunt testate negativ și, în final, rezultatul este pozitiv, iar altele ies la test pozitive și sunt, de fapt, negative. E derutant. Testul poate fi folosit ca un indicator destul de sigur dacă rezultatul iese pozitiv, însă trebuie să vedeți întotdeauna cum ies și celelalte teste. Trebuie, mai ales, să vedeți cum vă simțiți. Nu uitați că dumneavoastră trăiți în propriul corp, nu medicul. Conștiința umană este încă cel mai rafinat instrument de percepție cunoscut.

Țeste de sânge

Există un alt set de teste simple care se folosește pentru a evalua starea generală de sănătate a ficatului; acestea sunt efectuate, în general, în același timp cu testele pentru anticorpi de HCV. De regulă, acestea sunt denumite teste funcționale hepatice.

Teste ALT și AST. Spre deosebire de multora, numele acestor teste s-au schimbat și puteți să vă întâlniți cu ambele denumiri. ALT înseamnă alaninaminotransferază; uneori se mai numește SGPT. AST înseamnă aspartataminotransferază și este denumit uneori SGOT. Alaninaminotransferaza și aspartataminotransferaza sunt enzime prezente în ficat. Când ficatul este afectat, celulele se sparg, iar aceste enzime intră în fluxul sanguin, provocând creșterea nivelului enzimelor. În vreme ce AST din sânge poate proveni din alte surse, un nivel ALT ridicat este provocat aproape invariabil de deteriorarea ficatului. Nivelurile pot varia foarte mult la pacienții cu hepatită, iar unele persoane înregistrează creșterile și scăderile în timp, simțind că acest grafic este un indicator bun al stării de sănătate a ficatului.

Pentru a spori confuzia, din nou, trebuie spus că deteriorarea gravă a ficatului poate fi prezentă și dacă există un nivel normal de ALT și AST; se poate înregistra doar o deteriorare neînsemnată și în cazul unui nivel ridicat. Un lucru important de urmărit este raportul dintre AST și ALT. Unii cercetători și clinicieni consideră că un nivel mai ridicat de AST decât de ALT indică afectarea ficatului sau ciroză, în ciuda nivelurilor individuale absolute de AST sau ALT. În general, nivelurile mai mici de 50 IU/L sunt considerate normale, cu ALT mai ridicat decât AST. Aceștia

sunt indicatorii cei mai obișnuiți la care se face referire în cazul bolnavilor de hepatită.

Bilirubină. Bilirubina, formată din hemoglobină, este filtrată de ficat din sângele care se întoarce de la intestine prin vena portă. Astfel, bilirubina din sânge arată că ficatul nu funcționează corespunzător. Cu cât nivelul este mai ridicat, cu atât ficatul funcționează mai prost. Nivelurile foarte ridicate provoacă icter, o îngălbenire mai ales a pielii, a ochilor și a gâtului. Nivelul de bilirubină din sânge trebuie să fie sub 1,5 mg/dL sau 17 ml/L.

Albumină. Albumina este o proteină importantă din sânge. Nivelul de proteine (albumină) din sânge reflectă în mod direct capacitatea ficatului de a forma proteine. Astfel, un nivel scăzut indică o funcționare slabă a ficatului.

Nivel de grăsimi în sânge: colesterol, HDL și LDL. Este firesc ca prezența acestor grăsimi să fluctueze în cazul bolilor de ficat. Este posibil ca nivelul de colesterol și de LDL să crească; nivelul de HDL poate scădea. În bolile grave de ficat, cum ar fi ciroza, nivelul de colesterol, LDL și HDL scad semnificativ. Nivelul ridicat de colesterol total și LDL și nivelul scăzut de HDL pot indica probleme cu grăsimile din sânge și cu dieta, în general, sau pot să fie legate direct de o funcționare defectuoasă a ficatului.

Un nivel ridicat de LDL (peste 130 mg/dL) este asociat cu o incidență crescută de criză cardiacă sau accident vascular cerebral (AVC); acestea sunt asociate, de asemenea, cu un nivel scăzut de HDL (sub 35 mg/dL) și cu un nivel de colesterol seric total ridicat (peste 200 mg/dL).

Teste aprofundate

Dacă se constată prezența anticorpilor de HCV, este posibil ca medicul să dorească să facă analize mai amănunțite pentru detectarea prezenței virusului HCV propriu-zis. Pentru aceasta se folosesc mai multe teste, printre care și următoarele:

HCV b-ADN. HCV b-ADN înseamnă ADN ramificat cu virusul hepatitei C. Uneori este menționat ca HCV ARN b-ADN. Acesta este al treilea test uzual, mai ales pentru că este destul de ieftin. Nu este foarte sensibil și arată doar prezența încărcăturii virale peste un anumit nivel (350 000 per ml). Este posibil să iasă un rezultat negativ la testul b-ADN și să aveți totuși hepatita C. În general, persoanele care au HCV și au un rezultat negativ la testul b-ADN sunt considerate cei mai buni (și uneori singurii) candidați pentru tratamentul cu interferon sau interferon-ribavirină.

PCR. PCR înseamnă reacție în lanț a polimerazei. Acest test amplifică acidul nucleic al virusului de mai multe milioane de ori, aducându-l la un

nivel „vizibil“. De la acel nivel „vizibil“ se poate calcula matematic nivelul real al virusului în sânge. Testul este foarte sensibil și poate detecta un nivel mult mai mic al încărcăturii virale decât cel identificat de testul b-ADN, ajungând până la 1000 per ml. Testul este scump și, de obicei, nu este disponibil în spitalele mici. Testul este foarte exact pentru anumite tulpini virale și mai puțin exact pentru altele și nu detectează toate virusurile din limfă sau din lichidul cerebrospinal, dacă sângele este curat. Totuși, în prezent, este cel mai bun test pentru detectarea prezenței virusului.

Biopsie a ficatului. Biopsia ficatului este efectuată prin inserarea unui ac prin abdomen în ficat și prelevarea unui mic eșantion din țesutul hepatic. Este considerată cea mai bună metodă de determinare a stării de sănătate a ficatului și poate fi o procedură realizată atât cu internare, cât și în ambulatoriu. Procedura și ținerea sub observație postprocedură durează între 6 și 18 ore. Cu toate că este considerată o procedură de rutină, există riscul unor complicații, cu o rată a mortalității de 1/10 000 persoane. Biopsia ficatului și medicamentele asociate au mai multe efecte adverse. Trebuie să vorbiți deschis cu medicul despre acest subiect și să luați decizia în deplină cunoștință de cauză.

Țesutul ficatului este examinat și este atribuită o notă în funcție de nivelul de sănătate al țesutului; notele variază de la 0 la 6 și, cu cât nota este mai mare, cu atât ficatul este mai afectat. Mulți hepatologi insistă pentru efectuarea biopsiilor și pot solicita mai multe astfel de biopsii.

ANEXA 2: PREPARAREA ȘI ADMINISTRAREA PLANTELOR MEDICINALE PENTRU HEPATITĂ ȘI FICAT

În general, plantele sunt folosite ca medicamente sau transformate în medicamente în cinci moduri: prin infuzarea plantei în apă (sub formă de ceaiuri, infuzii, decocturi, spălături, bere sau băi de aburi); prin infuzarea plantei în alcool sau într-o combinație de apă cu alcool (ca tinctură, extracte fluide și, atunci când este diluat, spălături sau spray-uri); prin transferul principiilor active ale plantei medicinale către o bază de ulei (ca unguente sau uleiuri); prin folosirea plantei propriu-zise (consumând-o întreagă sau folosind-o ca pulbere, capsule, inhalând-o sau prin aplicare); sau prin distilarea și folosirea uleiului esențial al plantei. În general, plantele medicinale sunt mai utile în tratamentul hepatitei mai ales sub formă de ceaiuri, întregi, ca aliment sau ca tincturi. Alimentele au fost deja prezentate.

Să aruncăm o privire spre celelalte trei metode.

Desigur, există alte medii din care se pot extrage plante medicinale pentru a fi folosite ca medicament: oțetul, glicerina și mierea sunt trei exemple bune. Toate extrag calitățile medicinale ale plantei, în concentrații diferite: planta întreagă, apa și alcoolul sunt cele mai puternice, urmate de glicerină și miere, apoi de oțet și ulei. Extractele în glicerină și miere sunt foarte utile pentru copii datorită gustului dulce.

Extracte pe bază de apă

Apa este mediul principal folosit de oameni pentru extragerea componentelor active ale plantei medicinale. Este considerată solventul universal. Există mai multe metode de a folosi apa pentru a beneficia de proprietățile medicinale ale plantelor. Cele mai cunoscute sunt infuziile și decocturile.

Prepararea infuziilor

O infuzie este pregătită prin cufundarea unei plante medicinale în apă rece sau fierbinte, nu pe foc, pe o perioadă mai lungă. (În esență, ceaiul este o infuzie slabă.) Apa pe care o folosiți trebuie să fie cea mai pură cu putință, nu apă de la robinet. Apa de ploaie, apa din fântânile ecologice sau de izvor sau apa distilată este cea mai bună. Indicațiile următoare sunt pentru infuzii fierbinți și sunt valabile pentru majoritatea plantelor medicinale.

Pentru frunze: 30 g la 1 l de apă; infuzați timp de 4 ore în apă fierbinte, acoperit bine. Frunzele mai tari au nevoie de o durată mai lungă de infuzare.

PRINCIPALELE PATRU FORME DE REMEDII NATURISTE PENTRU HEPATITĂ

Infuzie

Tinctură

Plantă întreagă

Aliment

CÂND SE FAC MACERATELE

Maceratul este preferabil în cazul anumitor plante medicinale. Componentele amare ale plantelor tind să fie mai puțin solubile în apă. De exemplu, coada-șoricelului este mult mai puțin amară când este pregătită în apă rece. De obicei, în cazul maceratului, planta trebuie să stea mai mult în lichid; fiecare plantă medicinală este diferită.

Pentru flori: 30 g la 1 l de apă; infuzați timp de 2 ore în apă fierbinte; acoperit bine. Florile mai fragile au nevoie de mai puțin timp de infuzare.
Pentru semințe: 30 g la 0,5 l de apă; infuzați timp de 30 de minute în apă fierbinte, acoperit bine. Semințele mai parfumate, cum ar fi feniculul, au nevoie de mai puțin timp (15 minute); măceșul are nevoie de mai mult timp (3–4 ore).

Pentru scoarță și rădăcină: 30 g la 0,5 l de apă; infuzați timp de 8 ore în apă fierbinte, acoperit bine. Unele scoarțe, cum ar fi cea lucioasă de ulm, au nevoie de mai puțin timp (1–2 ore).

Dacă nu faceți o fiertură, infuziile fierbinți trebuie preparate în borcane acoperite etanș, pentru a evita ridicarea uleiurilor volatile din infuzie sub formă de abur. Plantele medicinale care au un ulei esențial puternic sau un miros parfumat atunci când frunzele sunt zdrobite sunt, în general, bogate în uleiuri volatile. Borcanele gradate de jumătate de litru sau de un litru sunt foarte indicate, deoarece nu se sparg de la căldură. În plus, capacul care se înșurubează permite scuturarea acestora și împiedică ridicarea uleiurilor volatile sub formă de abur. De obicei, eu le las peste noapte. Le pregătesc înainte de culcare, le strecur în dimineața următoare și le beau pe parcursul zilei.

Prepararea decocturilor

Decocturile, preparate prin fierbere, pot fi mult mai puternice decât infuziile și sunt pregătite, în general, pentru a fi folosite sub formă de comprese, clisme și siropuri. Abordarea farmaceutică standard pentru decocturi este de 30 g de plantă medicinală la 0,5 l de apă fiartă, timp de 15 minute și strecurată după ce se răcește; apoi se adaugă apă pentru a ajunge din nou la 0,5 l. Eu o fac ușor diferit, după cum urmează.

1. Combinați 30 g de plantă medicinală cu 3 cești de apă într-un vas din oțel inoxidabil sau de sticlă rezistentă la căldură (nu folosiți niciodată aluminiu).

2. Fierbeți la foc mic până când lichidul se reduce la jumătate.

Doza poate varia de la o lingură la o ceașcă, în funcție de planta folosită. Dacă doriți o cantitate mai mare de decoct, cantitatea de apă și de plantă medicinală poate fi suplimentată. Infuziile și decocturile nu trebuie păstrate mai mult de 3 zile dacă sunt ținute la frigider, și mai mult de 1 sau 2 zile, dacă nu sunt ținute la frigider.

Un decoct se poate folosi pentru a pregăti o compresă, pur și simplu înmuind un bandaj steril în decoct, apoi punându-l pe zona respectivă a

corpului. De asemenea, poate fi folosit pentru prepararea siropurilor. Poate doriți să reduceți și mai mult cantitatea de lichid (la două treimi, ca în rețeta următoare) și să adăugați zahăr după gust.

Extracte alcoolice

Tincturile sunt obținute prin înmuierea unei plante proaspete sau uscate în alcool sau într-un amestec de apă și alcool. Plantele proaspete conțin, în mod natural, un anumit procent de apă. Alcoolul este extractiv: trage toată apa din plante. Tinctura rezultată este un amestec de apă și alcool.

Unele persoane consideră că alcoolul este complet contraindicat în cazul bolilor de ficat. Altele au intoleranță la alcool sau sunt alcoolici în recuperare și doresc să îl evite. Am descoperit că procentul de alcool necesar pentru protocolul de plante medicinale pentru hepatita virală cronică este neglijabil din punct de vedere al efectelor asupra ficatului. În esență, veți consuma un total de 58 ml de alcool pe zi, în trei doze, în 12 până la 16 ore. Această cantitate nu este deloc mare. De asemenea, alcoolul facilitează absorbția plantelor medicinale în sistem. Dacă doriți să evitați complet alcoolul, puteți să preparați tincturile sub formă de glicerite sau să consumați planta medicinală întreagă.

Prepararea tincturilor din plante medicinale proaspete

Plantele proaspete frunzoase pot fi tocate sau lăsate întregi înainte să fie introduse în alcool sau pot fi amestecate cu alcool într-un blender. Rădăcinile proaspete trebuie să fie amestecate cu alcoolul într-un blender, până se obține o pastă moale. Prepararea unei tincturi cu plante medicinale proaspete necesită doar câțiva pași simpli, după cum urmează:

1. Într-un borcan de conserve, combinați planta proaspătă cu alcool 95%, într-o proporție de 1 parte plantă la 2 părți alcool. (De exemplu, dacă aveți 85 g [măsură uscată] de măciulie de flori proaspete de echinacea, această cantitate trebuie să fie combinată cu 170 g [măsură lichidă] de alcool 95%).

2. Sigilați borcanul bine și depozitați-l departe de razele soarelui timp de 2 săptămâni, scuturându-l zilnic.

3. La sfârșitul celor 2 săptămâni, decantați (strecurați) planta printr-o bucată de muselină sau de tifon, storcând-o până când este cât mai uscată, pentru a extrage tot lichidul prețios (se recomandă o presă pentru plante sau struguri). Depozitați lichidul rezultat în sticle etichetate cu numele plantei.

Prepararea tincturilor din plante uscate

În cazul tincturilor de plante proaspete, de obicei, obțineți aproximativ aceeași cantitate de lichid pe care o folosiți inițial. În cazul materialului

uscat, mai ales al rădăcinilor, obțineți cât de mult lichid puteți. Când se usucă, plantele își pierd conținutul natural umed. Există anumite diagrame care arată cât de multă apă poate conține o plantă medicinală. Unele plante, cum ar fi arborele de smirnă, nu conțin aproape deloc apă, iar altele, precum menta, conțin foarte multă.

Atunci când preparați o tinctură din planta uscată, trebuie să adăugați cantitatea de apă care a fost prezentă în plantă atunci când aceasta era proaspătă. În general, plantele uscate sunt transformate în tincturi la un raport de 5 la 1 (adică 5 părți de lichid la 1 parte de plantă uscată). De exemplu, rădăcina de echinacea conține 30% apă după greutate. Dacă aveți 300 g de rădăcină de echinacea pulbere, adăugați această cantitate la 1,5 l de lichid (1:5), din care 1 l este alcool 95% și 0,5 l este apă. Din nou, nu se utilizează apă de la robinet.

Pentru a pregăti plantele uscate pentru tinctură, măcinați-le cât mai fin într-un blender obișnuit. Se recomandă depozitarea plantelor întregi cât de mult posibil, până când aveți nevoie de ele. La fel ca în cazul tincturilor din plante proaspete, lăsați amestecul de plante și alcool timp de 2 săptămâni, apoi decantați.

Plante întregi sub formă de pulbere sau de capsule

Capsulele sunt bune pentru a asimila în corp o cantitate mare din planta întreagă. Capsulele au mai multe dimensiuni. Cele mai întâlnite sunt „0“, „00“ și „000“, de la cea mai mare la cea mai mică. Dimensiunea standard și cea recomandată în această carte este „00“ Capsulele goale sunt disponibile la cele mai multe magazine de plante medicinale sau la firme care livrează prin poștă. Acestea sunt, de obicei, din gelatină. Recomand gelatina vegetală, nu cea animală, din aceleași motive pentru care evit carnea din comerț.

Planta trebuie să fie măcinată cât mai fin posibil, apoi încapsulată, ceea ce este un proces obositor. De obicei, încerc să-mi conving fiul să facă asta sau, pur și simplu, le cumpăr de-a gata de la o sursă cu amănuntul.

Uneori se recomandă să folosiți plantele sub formă de pulbere, într-o formă neîncapsulată. De exemplu, pentru ulceratii ale stomacului, plantele trebuie să fie transformate în pulbere, amestecate cu lichid și consumate. Acest lucru îi permite plantei să intre în contact cu întreaga zonă afectată. Dacă ulceratiile sunt la nivelul duodenului, chiar sub stomac, atunci se folosesc capsule. Capsulele tind să se așeze pe fundul stomacului, apoi cad în duoden unde este nevoie de ele. Ulcerele duodenale sunt însoțite, de obicei, de crampe sau de spasme dureroase. Durerea poate fi redusă prin

adăugarea câtorva picături de ulei esențial de mentă la amestecul de plante medicinale, înainte de a-l încapsula.

Am constatat că și plantele sub formă de pulbere sunt bune pentru hepatită și bolile de ficat. Atunci când o cantitate mare de plantă sub formă de pulbere este amestecată în suc și consumată înainte de culcare, plantele intră rapid în sistem și pot fi procesate extrem de repede de ficat. Din cauza cantităților mari de plante necesare pentru tratamentul hepatitei C, aceasta este modalitatea principală prin care pot fi asimilate cu ușurință.

Doze pentru copii

Copiii sunt, în general, mai sensibili la plante medicinale decât adulții. Dozele de plante medicinale trebuie să fie ajustate cu ajutorul uneia dintre aceste trei abordări cunoscute.

Formula lui Clark: Împărțiți greutatea copilului în kilograme la 70, pentru a obține o fracție aproximativă a dozei unui adult. Pentru un copil de 34 de kg, doza va fi 34 împărțit la 70, sau jumătate din doza unui adult.

Formula lui Cowling: Împărțiți vârsta copilului, la următoarea sa zi de naștere, la 24. Pentru un copil care va împlini 8 ani, doza va fi 8 împărțit la 24, sau o treime din doza unui adult.

Formula lui Young: Împărțiți vârsta copilului la $(12 + \text{vârsta copilului})$. Pentru un copil de 3 ani, formula este 3 împărțit la $(12 + 3)$ sau la 15, pentru o doză care înseamnă o cincime din doza unui adult.

Glicerite și miere din plante medicinale

Gliceritele și mierea sunt excelente pentru copii datorită gustului lor minunat. În plus, mierea ca mediu pentru plante adaugă propria sa acțiune puternică la cea a plantelor respective. La prepararea gliceritelor, folosiți doar glicerină vegetală de calitate alimentară sau miere organică din flori de câmp.

Pentru plante uscate. Folosiți 1 parte plantă la 5 părți de lichid, cu lichidul compus din 10% alcool 95%, 60% glicerină sau miere și 30% apă. Dacă aveți 140 g de rădăcină de echinacea sau gențiană bine măcinată, se folosesc 0,7 l de lichid, din care 0,7 ml înseamnă alcool 95%, 0,4 l glicerină sau miere și 0,2 l apă. Amestecați bine toate lichidele, adăugați plantă uscată sub formă de pulbere și lăsați la macerat într-un borcan de conserve cu capac timp de 2 săptămâni; scuturați zilnic borcanul. Decantați și stocați planta printr-o bucată de pânză pentru a extrage cât mai mult lichid cu putință. Depozitați glicerita sau mierea într-o sticlă fumurie, într-un loc ferit de soare.

Pentru plante proaspete. Folosiți 1 parte plantă la 2 părți lichid, compus din 15% alcool 95% și 85% glicerină sau miere. Dacă aveți 140 g de plantă proaspătă, folosiți 0,3 l de lichid, din care 0,4 ml reprezentând alcool 95% și 0,2 l glicerină sau miere.

Doză. În general, gliceritele și mierea nu sunt la fel de puternice ca tincturile și pot fi administrate la $1\frac{1}{2}$ din doza tincturilor. Dacă, în mod normal, luați $\frac{1}{2}$ pipetă (15 picături) de tinctură, puteți lua $\frac{3}{4}$ (22 picături) de glicerită sau de miere.

ATENȚIE!

Ca în cazul tuturor medicamentelor, este important, atât la adulți, cât și la copii, să acordați o mare atenție modului în care individul răspunde la plantele medicinale. Începeți cu doze mici pe care le măriți treptat. La primul semn de reacție adversă, întrerupeți administrarea plantei. Dacă simptomele severe persistă, consultați un specialist.

GLOSAR

Acut. Boală care se dezvoltă rapid, are simptome severe și, în general, este de scurtă durată (ex: pojarul sau răceala). Opusul termenului *cronic*.

Alifie. Substanță folosită pentru vindecarea sau tratamentul rănilor.

Alopată. Medicină modernă convențională. Inițial, una dintre cele aproximativ opt școli de medicină din SUA era alopată.

Analgezic. Substanță care ameliorează durerea fără a induce stare de inconștiență.

Anestezic. Substanță care suprimă sensibilitatea nervilor la durere.

Anodin. Substanță care ameliorează durerea.

Antibiotic. Substanță care deprimă selectiv sau distruge bacteriile (literal, „anti-viață“).

Anticoagulant. Substanță care încetinește sau oprește coagularea sângelui.

Anticorp. Entitate din celule și din sânge care atacă activ și distruge agenții patogeni ai bolilor.

Antidepresiv. Substanță care ameliorează depresia sau tristețea.

Antifungic. Substanță care ucide sau inhibă ciupercile.

Antihemoragic. Hemostatic.

Antihepatotoxic. Substanță care împiedică toxinele să afecteze negativ ficatul.

Antihipertensiv. Substanță care scade tensiunea arterială.

Antimicrobian. Substanță care inhibă sau ucide microorganismele.

Antimutagen. Substanță care reduce sau intervine în activitatea mutagenă (capacitatea de a provoca mutații) a altor substanțe.

Antiinflamator. Substanță care reduce inflamația.

Antioxidant. Substanță care încetinește sau oprește oxidarea. În medicina naturistă, este, în mod specific, o substanță care încetinește formarea radicalilor liberi.

Antipiretic. Substanță care reduce febra.

Antireumatic. Substanță care ameliorează, previne sau reduce simptomele reumatice.

Antiscorbutic. Substanță care combate scorbutul, de obicei, una care conține vitamina C.

Antiseptic. Substanță care împiedică putrezirea, degradarea celulelor și infecția.

- Antispasmodic.** Substanță care ameliorează sau previne spasmele musculare.
- Antiviral.** Substanță care ucide virusurile sau le împiedică replicarea.
- Arterioscleroză.** Afecțiune în care vasele de sânge s-au îngroșat, s-au întărit și și-au pierdut elasticitatea din cauza vârstei sau a acumulării de plăci de grăsime de-a lungul pereților acestora.
- Artrită.** Inflamarea articulațiilor. Există două tipuri: 1) osteoartrită, o boală degenerativă a oaselor, care implică pierderea și calcifierea cartilagiului articulațiilor (oasele care înainte fuseseră protejate de cartilagiu se freacă unul de celălalt, dor și se inflamează) și 2) artrită reumatoidă, o inflamare cronică și din ce în ce mai gravă a articulațiilor, a cărei cauză este necunoscută.
- Astringent.** Substanță care determină contractarea țesuturilor. În medicina naturistă, de obicei, este vorba de o plantă care conține taninuri, oprește sângerarea și reduce inflamația.
- Bronșită.** Inflamarea membranelor mucoase ale bronhiilor.
- Cardiotonic.** Substanță care reglează sau întărește acțiunea și metabolismul inimii.
- Carminativ.** Agent care ajută la eliminarea gazelor.
- Catartic.** Substanță care ameliorează crampele și elimină gazele.
- Colagog.** Substanță care induce contracția vezicii biliare.
- Coleretic.** Substanță care încurajează ficatul să producă bilă.
- Colită.** Inflamarea colonului.
- Conjunctivită.** Inflamarea membranei mucoase a ochiului sau a pleoapei.
- Contraindicat.** Substanță aplicată pe piele, care produce o acțiune iritantă, de încălzire sau vasodilatatoare. În general, accelerează procesul de vindecare accelerând circulația sângelui și încălzind inflamațiile profunde (de obicei, ale articulațiilor).
- Cronică.** Boală de lungă durată și lentă, marcată de slăbiciune generală, cu episoade acute periodice. Opusul termenului *acut*.
- Depurativ.** Substanță care stimulează excreția toxinelor.
- Diaforetic.** Substanță care accelerează transpirația.
- Dismenoree.** Menstruație dureroasă.
- Dispepsie.** Digestie grea, de obicei, cu arsuri la stomac și reflux de acid.
- Diuretic.** Substanță care mărește fluxul urinar.
- Duoden.** Primul segment al intestinului subțire; se află chiar sub stomac.
- Eczemă.** Alergie cronică a pielii.
- Emolient.** Substanță care reduce sau ameliorează iritația, mai ales pe suprafețele membranei mucoase.
- Expectorant.** Substanță care ușurează eliminarea mucusului din plămâni și din tractul bronșic, de obicei prin tuse.
- Febrifug.** Substanță care reduce febra.
- Gastrită.** Inflamarea mucoasei stomacului.

Hemostatic. Substanță care încetinește sau oprește sângerarea.

Hepatic. Substanță care acționează la nivelul ficatului.

Hepatită. Inflamarea ficatului.

Hipnotic. Plantă care provoacă somnul.

Hipotensiv. Substanță care reduce tensiunea arterială.

Imunostimulant. Care stimulează sistemul imunitar și capacitatea de a răspunde la boală, treptat sau rapid.

In vitro. În eprubetă.

In vivo. Pe un animal viu.

Infuzie. Ceai extrem de tare, preparat din apă fierbinte sau rece și plante.

Narcotic. Substanță care ameliorează durerea prin deprimarea sistemului nervos central. Provine din termenul grecesc *narkotikos*, care înseamnă „amorțire“.

Nervin. Substanță terapeutică sau sedativă pentru sistemul nervos.

Nevralgie. Durere care își are originea în nervi.

Nutritiv. Substanță care, atunci când este ingerată, hrănește.

Prurit. Mâncărime. Inflamație a pielii care produce mâncărime.

Purgativ. Substanță care curăță intestinalele.

Reflux. Regurgitarea involuntară a fluidelor din stomac.

Refrigerant. Antipiretic.

Rinită. Inflamare a membranelor sinusului, începând de la membranele mucoase ale nasului (*rino* înseamnă „nas“).

Sedativ. Substanță care are o acțiune calmantă și liniștitoare asupra anumitor organe sau sisteme (cardiac, nervos, cerebral, spinal, respirator etc.).

Soporific. Substanță care provoacă somn.

Spasmolitic. Substanță antispasmodică.

Stimulant. Substanță care amplifică acțiunea unui anumit sistem de organe sau induce o senzație de bine.

Sudorific. Substanță care produce transpirație.

Taninuri. Compuși astringenți din plante care protejează planta de drojdii, de a fi consumată și de degradare bacteriană.

Tinctură. De obicei, o combinație formată dintr-o plantă medicinală, alcool și apă. Creată ca rezultat al proprietăților de conservare și extractive pe care le are alcoolul asupra plantelor medicinale.

Bitter. O substanță cu gust amarui care amplifică secrețiile gastrice, tonifică stomacul, crește apetitul și aciditatea stomacului. Aceste substanțe ajută la o digestie eficientă.

Tonic. Substanță administrată pentru întărirea organismului sau a unui anumit sistem din corp, în general în tratamentul bolilor cronice.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Referințe naturiste și referitoare la suplimente, surse primare

Cărțile următoare au fost sursele principale pentru plantele medicinale, suplimentele nutriționale, alimentele și protocoalele clinice pentru hepatita C descrise în această carte. Citatele din reviste și alte texte specifice sunt trecute sub titluri individuale. (Toate casetele audio, cu excepția mențiunilor specifice, pot fi comandate de la Tree Farm Communications, 800-468-0464.)

Bergner, Paul, *The Healing Power of Ginseng and the Tonic Herbs*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1996

Blumenthal, Mark, ș.a., *The Complete German Commission E Monographs*. Austin, TX: American Botanical Council, 1998

Cech, Richo, *Horizon Herbs: Growing Guide and Catalog Preview 2000*. Williams, OR: Horizon Seeds, 1999

Dolan, Matthew, *The Hepatitis C Handbook*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1999

Duke, James, *The Green Pharmacy*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1998

Ellingwood, Finley, *American Materia Medica, Therapeutics, and Pharmacognosy*. Cincinnati, OH: Eclectic Publications, 1919

Felter, H. și John Uri Lloyd, *King's American Dispensatory*. Cincinnati, OH: Eclectic Publications, 1895

Foster, S. și Yue Chongxi, *Herbal Emissaries*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1992

Fulder, Stephen, *The Book of Ginseng (and Other Chinese Herbs for Vitality)*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1993

Hobbs, Christopher, *Natural Liver Therapy*. Capitola, CA: Botanica Press, 1997

Hoffmann, David, *The New Holistic Herbal*. Rockport, MA: Element, 1992

Landis, R. și K.P. Khalsa, *Herbal Defense*. New York: Warner, 1997

Leung, Alfred, *Chinese Herbal Remedies*. New York: Universe Books, 1984

Majupuria, Trilock, *Religious and Useful Plants of Nepal and India*. Lashkar, India: Craftsman Press, 1989

Moerman, Daniel, *Medicinal Plants of Native America*. Ann Arbor, MI: Universitatea din Michigan, Muzeul de Antropologie, Rapoarte tehnice, Numărul 19, 1986

Moore, Michael, *Herbal Materia Medica*. Albuquerque, NM: Școala de Medicină Naturistă Southwest, 1994

_____, *Medicinal Plants of the Pacific West*. Sante Fe, NM: Red Crane Books, 1993

_____, *Medicinal Plants of the Mountain West*. Sante Fe, NM: Museum of New Mexico Press, 1979

- Mowrey, Daniel, *The Scientific Validation of Herbal Medicine*. New Canaan, CT: Keats, 1986. Mai multe studii sunt citate în această carte.
- Nadkarni, K.M., *Indian Materia Medica*. Bombay: Popular Prakashan, 1976
- Reid, Daniel, *Chinese Herbal Medicine*. Boston: Shambhala, 1993
- „Therapeutic approaches to viral hepatitis“ *Protocol Journal of Botanic Medicine* 1 (1995 2):129-172. Sunt enumerate mai multe citate.
- Weed, Susan S, *Healing Wise*. Woodstock, NY: Ash Tree, 1989
- Weil, Andrew, *Eight Weeks to Optimum Health*. New York: Knopf, 1998
- Weiss, Rudolph, *Herbal Medicine*. Göteborg, Suedia: Beaconsfield, 1988
- Werbach, M, și Michael Murray. *Botanical Influences on Illness*. Tarzana, CA: Third Line Press, 1994. Această carte citează numeroase studii de cercetare.
- Wood, Matthew, *The Book of Herbal Wisdom*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997

Virusurile emergente, co-evoluția și inteligența virală

- Garret, Laurie, *The Coming Plague*. New York: Farrar, Straus, Giroux, 1994
- Margulis, L. și René Fester, editori, *Symbiosis as a Source of Evolutionary Evolution*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991
- Margulis, L. și Dorian Sagan, *Microcosmos: Four Billion Years of Microbial Evolution*. New York: Simon & Schuster, 1986
- Margulis, Lynn, *Symbiotic Planet*. New York: Basic Books, 1998
- Peters, C.J. *Virus Hunte*, New York: Doubleday, 1997
- Preston, Richard, „The Demon in the Freezer“ *The New Yorker*. 44–60. 12 iulie 1999
- Preston, Richard, *The Hot Zone*. New York: Random House, 1997
- Roberts, D. McL. et al, editori, *Evolution of Microbial Life*. New York: Cambridge University Press, 1996
- Ryan, Frank, *Virus X: Tracking the New Killer Plagues*. New York: Little, Brown, 1997
- Stoff, J. și Charles Pellegrino, *Chronic Fatigue Syndrome: The Hidden Epidemic*. New York: HarperCollins, 1992

Plante alimentare, surse suplimentare

- Bewicke, Dhyana, ș.a., *Chlorella: The Emerald Food*. Berkeley, CA: Ronin, 1984
- Challem, Jack, *Spirulina*. New Canaan, CT: Keats, 1981
- Elkins, Rita, *Blue-Green Algae*. Pleasant Grove, UT: Woodland, 1995
- Hills, Christopher, *The Secrets of Spirulina*. Boulder Creek, CA: University of the Trees Press, 1980
- Koch, Heinrich și L. Dawson, *Garlic: The Science and Therapeutic Application of Allium sativum and Related Species*. Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1996
- Lee, William și M. Rosenbaum, *Chlorella*. New Canaan, CT: Keats, 1987
- Rosen, Diana, *The Book of Green Tea*. Pownal, VT: Storey, 1998
- Switzer, Larry, *Spirulina: The Whole Food Revolution*. Berkeley, CA: Proteus, 1980
- Udall, Kate, *Green Tea*, Pleasant Grove, UT: Woodland, 1998

Plante medicinale pentru imunitate, surse suplimentare**ASHWAGANDHA**

- Al-hindawi, M.K., ș.a., „Anti-granuloma activity of Iraqi *Withania somnifera*“
J Ethnopharmacol 37 (1992 2):113–116
- Al-hindawi, M.K., ș.a., „Anti-inflammatory activity of some Iraqi plants using intact rats“.
J Ethnopharmacol 26 (1989 2):163–168
- Anabalagan, K., ș.a., „*Withania somnifera* (ashwagandha), un remediu naturist revitalizant care controlează sinteza de alfa-2-macroglobulină în timpul inflamațiilor“.
Int J Crude Drug Res 23 (1985 4):177–183
- Babbar, O.P., ș.a., „Evaluarea plantelor pentru activitate antivirală“.
Indian J Med Res Suppl 76 (1982):54–65
- Bhargava, K.P., ș.a., „Activitatea anti-stres în plantele medicinale indiene“.
J Res Edu Indian Med 4 (1985 3/4):27–31
- Gupta, O.P., ș.a., „Cercetări farmacologice despre *Withania somnifera* (ashwagandha) ca adaptogen.“
Indian J Pharmacy 39 (1977):163A.
- Hattori, M., ș.a., „Efectele inhibitoare ale diverselor plante medicinale din medicina ayurvedică și din Panama asupra infecției cu virusul herpes simplex-1 in vitro și in vivo.“
Phytother Res 9 (1995 4):270–276
- Hirobe, C., ș.a., „Test screening pentru activitatea antitumorală a medicamentelor brute (IV). Studii despre activitatea citotoxică a plantelor medicinale israeliene“
Nat Med 48 (1994 2):168–170
- Kulkarni, R.R., ș.a., „Tratamentul osteoartritei cu o formulă de plante medicinale și minerale: un studiu încrucișat, în dublu orb, controlat prin placebo“
J Ethnopharmacol 33 (1991 1/2):91–95
- Mehta, A.K., ș.a., „Efectele farmacologice ale extractului de rădăcină de *Withania somnifera* al complexului de receptori GABA.“
Indian J Med Res 94 (1991 4):312–315
- Montilla, M.P., ș.a., „Acțiunea protectoare și curativă a extractului din frunze de *Withania frutescens* împotriva hepatotoxicității induse cu CCl_4 “.
Phytother Res 4 (1990 6):212–215
- Panda, S., ș.a., „Rolul protector al ashwagandha în hepatotoxicitatea și nefrotoxicitatea induse cu cadmiu la șoarecii masculi.“
Curr Sci 72 (1997 8):546–547
- Singh, N., ș.a., „*Withania somnifera* (ashwagandha), remediu naturist de revitalizare care îmbunătățește șansele de supraviețuire în timpul stresului (adaptogen).“
Int J Crude Drug Res 20 (1982 1):29–35
- Sudhir, S., ș.a., „Studii farmacologice despre frunzele de *Withania somnifera*“.
Planta Med 52 (1986 1):61–63

ASTRAGALUS

- Chang, C.Y., ș.a., „Efectul *Astragalus membranaceus* asupra îmbunătățirii activității celulelor ucigașe la șoareci“
Chung-kuo I Hseuh K'o Hseuh Yuan Hseuh Pao 5 (1983 4):231–234
- Chu, D.T., ș.a., „Imunoterapia cu plante medicinale chinezești I. Restaurarea imună a reacției xenogenetice locale grefă-*vs*-gazdă la pacienții bolnavi de cancer prin *Astragalus membranaceus* fracționat in vitro.“
J Clin Lab Immunol 25 (1988 3):119–123

- Chu, D.T., ș.a., „Imunoterapia cu plante medicinale chinezești II. Inversarea suprimării imune induse cu ciclofosamidă prin administrarea de *Astragalus membranaceus* fracționat in vivo“. *J Clin Lab Immunol* 25 (1988 3):125–129
- Hou, Y., ș.a., „Efectul *Radix astragali sur hedysari* asupra sistemului de interferon“ *Chinese Med J* 94 (1981 1):35–40
- Jin, R., ș.a., „Efectele imunomodulatoare ale plantelor medicinale chinezești asupra șoarecilor tratați cu agentul antitumoral ciclofosamidă“ *Yakugaku Zasshi* 114 (1994 7):533–538
- Kajimura, K., ș.a., „Calitatea farmacologică a plantei *Astragali radix*; efectul producției de anticorpi in vitro“. *Nat Med* 51 (1997 1):45–49
- Kumazawa N., ș.a., „Efectele protectoare ale diverselor extracte de metanol din medicamentele brute asupra rănilor hepatice experimentale induse prin alfa-naftil-izotiocianat la șobolani“ *Yakugaku Zasshi* 111 (1991 3):199–204
- Lau, B.H.S., ș.a., „Chemiluminiscența celulelor macrofage modulate de plantele medicinale chinezești *Astragalus membranaceus*, *Ligustrum lucidum*“ *Phytother Res* 3 (1989 4):148–153
- Li, Y.Y., ș.a., „Caracteristicile de inducție ale interferonului limfoblastoid“ *Chung-kuo I Hseuh K'o Hseuh Yuan Hseuh Pao* 2 (1980):250–253
- McCaleb, Rob, „*Astragalus* pentru ficat“ *HerbalGram* 25 (vara 1991):19, citând Yang, Y.Z., ș.a., *Chinese Med J* 107 (1987 7):595.
- McCaleb, Rob, „*Astragalus* îmbunătățește activitatea celulelor ucigașe naturale“ *HerbalGram* 21 (toamna 1989): 16, citând *J Clin Lab Immunol* 25 (1988):112–123.
- McCaleb, Rob, „Stimularea sistemului imun cu *astragalus*“. *HerbalGram* 17 (vara 1988):24, citând *Cancer Research*, 48 (1988):1410–1415.
- Shirataki, Y., ș.a., „Componentele antioxidante izolate din rădăcina de *Astragalus membranaceus bunge* (*Astragali radix*)“ *Phytother Res* 11 (1997 8):603–605
- Sun, Y., ș.a., „Restaurarea imunității și/sau mărirea grefei locale versus reacția gazdei cu ajutorul plantelor medicinale chineze tradiționale“ *Cancer* 52 (1983):70–73
- Yang, Y.Z., ș.a., „Efectul *Astragalus membranaceus* asupra activității celulelor ucigașe naturale și a inducției de interferon alfa și gamma la pacienții cu miocardită Cocksackie B virală“ *Chung-hus I Hseuh Chih* (Ediția în limba engleză) 103 (1990 4):304–307
- Yoshida, Y., ș.a., „Activitatea imunomodulatoare a plantelor medicinale chineze, în special a *Oldenlandia diffusa*“ *Int J Immuno-pharmacol* 39 (1997 7):359–370
- Zhang, Z.L., ș.a., „Efectele hepatoprotectoare ale rădăcinii de *astragalus*“ *J Ethno-pharmacol* 30 (1990 1):91–95

SALVIA INDIANĂ

- Bergner, Paul. *The Healing Power of Echinacea and Goldenseal*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1997
- Boyd, L., „Farmacologia remediilor homeopate“. *J Am Inst Homeopathy* 21 (1928): 209. NC
- Gassinger, C., ș.a., „Experiment clinic controlat pentru testarea eficienței medicamentului homeopat *Eupatorium perfoliatum* D2 în tratamentul răcelii comune“ *Arzneimittelforschung* 31 (1981):732–736

- Muni, I., ș.a., „Citotoxicitatea plantelor din Dakota de Nord I: studii in vitro“
J Pharm Sci 56 (1967):50–54
- Vollmar, A., ș.a., „Polizaharidele active imunologic din *Eupatorium cannabinum* și
Eupatorium perfoliatum“. *Phytochemistry* 25 (1986 2):377–381
- Wagner, H., ș.a., „Polizaharidele imuno-stimulante ale plantelor înalte“ *Arznei-
mittelforschung* 35 (1985 7): 1069–1075
- Wagner, H., ș.a., „Polizaharidele imunostimulante ale plantelor înalte/comunicări
preliminare“. *Arzneimittelforschung* 34 (1984 6):659–661

GINSENGUL SĂLBATIC

- Chang, I.M., ș.a., „Cercetarea plantelor medicinale coreene pentru activitate
antitumorală“. *Arch Pharm Res* 3 (1980 2):75–78
- Choi, S.Y., ș.a., „Plante cu activitate hepatoprotectoare“. *Ann Rep Nat Prod Res Inst
Seoul Natl Univ* 21 (1982):49–53
- Han, B.H., ș.a., „Cercetarea activității antiinflamatoare ale medicamentelor brute“
Korean J Pharmacog 4 (1972 3):205–209
- Kim, Y.S., ș.a., „Efectele medicamentelor tradiționale asupra citotoxicității induse
cu CCl₄ în culturile primare de la șobolani.“ *Korean J Pharmacog* 25 (1994
4):388–394
- Lee, I.R., ș.a., „Studiu asupra activității fiziologice a plantei *Codonopsis ussuriensis*“
Korean J Pharmacog 20 (1989 4):233–242
- Liu, G. „Studii recente asupra constituenților chimici și acțiunilor farmacologice ale
dangshen (*Codonopsis pilosula*)“ *Chin J Integ Trad West Med* 3 (1983 2):114–117

LEMNUL DULCE

- Acharya, S., ș.a., „Experiment preliminar deschis asupra stimulatorului interferon
derivat din *Glycyrrhiza glabra* în tratamentul afecțiunilor hepatice subacute“
Indian J Med Res 98 (1993 2):69–74
- Bannister, B., „Stopul cardiac provocat de hipocalcemia indusă cu lemn dulce“. *Br
Med J* 2 (1977):738
- Chang, I.M., ș.a., „Plante cu activitate protectoare pentru ficat“ În: *Advances in
Chinese Medicinal Materials Research*. H.M. Chang, ș.a., editori. Philadelphia:
World Press, 1984:269–285
- Goto, W., ș.a., „Suprimarea secreției de antigen de suprafață al hepatitei B cu
ajutorul plantelor medicinale tradiționale“. *Phytother Res* 10 (1996 6):504–507
- Hrelia, P., ș.a., „Activitatea antimutagenă potențială a extractului de *Glycyrrhiza
glabra*“. *Phytother Res* 10 (1996):S101–S103
- Ngo, H., ș.a., „Modularea mutagenzei, legăturii ADN și metabolismului aflatoxinei
B1 cu compușii din lemnul dulce“. *Nutr Res* 12 (1992 2):247–257
- Okada, K., ș.a., „Identificarea constituenților antimicrobieni și antioxidanți din
lemnul dulce provenit din Rusia și Xinjiang“ *Chem Pharm Bull* 37 (1989
9):2528–2530
- Park, E.J., ș.a., „Efectele antifibrotice ale unei polizaharide extrase din *Ganoderma
lucidum*, *glycirizină* și pentoxifilină la șobolani cu ciroză indusă prin obstrucție
biliară“. *Biol Pharm Bull* 20 (1997 4):417–420

- Sigurjonsdottir, H., ș.a., „Tensiunea arterială crește în general prin consumul moderat de lemn dulce?” *J Human Hypertens* 9 (1995 5):345–348
- Sitohy, M.Z., ș.a., „Efectele metabolice ale rădăcinii de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) asupra modelului de distribuție a lipidelor, funcției ficatului și renale ale șobolanilor albișori”. *Nahrung* 35 (1991 8):799–806
- Snow, Joanne. „*Glycyrrhiza glabra*” *Protocol Journal of Botanical Medicine* 1 (iarna 1996 3):9–14.
- Taylor, A. și F. Bartter. „Hipertensiunea în intoxicația cu lemn dulce, acromegalie și sindromul Cushing”. *Hypertens Physiopathol Treat* 755 (1977)
- Watanabe, S., ș.a., „Eliberarea de secretină cu ajutorul extractului de lemn dulce la câini”. *Pancreas* 1 (1986 5):449–454
- Yun, H.S., ș.a., „Activitățile de protecție a ficatului ale plantelor medicinale coreene” *Korean J Pharmacog* 11 (1980):149–152

GINSENGUL

- Davidov, V.V., ș.a., „Eficiența medicamentelor cu ginseng în diabetul experimental insulino-dependent și hepatita toxică”. *Patol Fiziol Ekspter* 5 (1990):49–52
- Han, B.K., ș.a., „Studii asupra eficienței preparatelor pe bază de ginseng” *Korean J Pharmacog* 15 (1984 2):98–103
- Jeong, T.C., ș.a., „Efectele protectoare ale saponinelor din ginsengul roșu împotriva hepatotoxicității induse cu tetraclorură de carbon la șobolanii Sprague Dawley” *Planta Med* 63 (1997 2):136–140
- Joo, CN., „Unele efecte biochimice ale fracției de saponine din ginseng” *Korean J Ginseng Sci* 16 (1992 1):53–63
- Kim S.Y., ș.a., „Efectul ginsenosidelor asupra hepatotoxicității induse cu galactozamină”. *Korean J Pharmacog* 22 (1991 4):219–224
- Kim S.Y., ș.a., „Efectul protector al fracției polizaharidei din ginseng asupra hepatotoxicității induse cu CCl₄ in vitro și in vivo”. *Koryo Insam Hakhoechi* 19 (1995 2): 108–113
- Lin, J.H., ș.a., „Efectele ginsengului asupra profilului chimiei sângelui la șobolanii masculi tratați cu dexametazonă”. *Am J Chinese Med* 23 (1995 2): 167–172
- Park, J.D., ș.a., „Studiu biologic comparativ al rizomului și rădăcinii principale a ginsengului roșu și alb”. *Korean J Ginseng Sci* 20 (1996 3):256–261
- Zuin, M., ș.a., „Efectele unui preparat ce conține un extract de ginseng standardizat combinat cu oligoelemente și multivitamine, împotriva bolilor de ficat cronice induse de hepatotoxine la vârstnici”. *J Int Med Res* 15 (1987 5):276–281

CEAIUL NEW JERSEY

- Groot, J.T. „Farmacologia *Ceanothus americanus* I. Studii preliminare asupra hemodinamicii și efectelor asupra coagulării” *J Pharmacol Exp Ther* 30 (1927): 275–291
- Lynch, T.A. și T.S. Miya. „O investigație a principiilor coagulării sângelui cu *Ceanothus americanus*”. Rezumatul disertației, Int B 27:562–, 1966

SCHIZANDRA

- Aburada, M., ș.a., „Produse farmaceutice care conțin derivați de schizandrină pentru tratamentul afecțiunilor ficatului”. Brevet. Pct Int Appl Wo-86 07, 256, 1987

- Ahumada, F., ș.a., „Studii asupra efectului extractului de *Schizandra chinensis* la caii supuși la mișcare și efort maxim“. *Phytother Res* 3 (1989 5): 175–179
- Hancke, J.L., ș.a., „Activitatea antidepresivă a produselor naturale selectate“. *Planta Med* 6 (1986):542–543
- Hancke, J., ș.a., „Reducerea transaminazelor hepatice serice și CPK la caii sportivi cu performanță slabă tratați cu un extract standardizat de fruct de *Schizandra chinensis*“. *Phytomedicine* 3 (1996 3):237–240
- Hendrich, S., ș.a., „Efectele verzei de Bruxelles, *Illicium verum*, *Schizandra chinensis* asupra metabolismului carcinogenilor la ficatul șoarecilor“ *Food Chem Toxicol* 24 (1989 9):903–912
- Hikino, H., „Activitatea antihepatotoxică a medicamentelor brute“ *Yakugaku Zasshi* 105 (1985 2):109–118
- Kim, M.S., ș.a., „Activitatea imunopotențitoare a extractelor pe bază de apă ale unor medicamente brute“. *Korean J Pharmacog* 19 (1988 3): 193–200
- Ko, K.M., ș.a., „Efectul protector al unui extract de *Fructus schisandrae* îmbogățit cu lignan asupra deteriorării mușchilor induse prin exerciții fizice la șobolani“ *Phytother Res* 10 (1996 5):450–452
- Ko, K.M., ș.a., „Îmbunătățirea regenerării capacității glutatationului hepatic printr-un extract de *Fructus schisandrae* îmbogățit cu lignan la șobolani“. *Jpn J Pharmacol* 69 (1995 4):439–442
- Ko, K.M., ș.a., „Activitatea antioxidantă derivată din *Schisandra chinensis* la «sheng mai san», o formulă compusă, in vivo, in vitro“ *Phytother Res* 9 (1995 3): 203–206.
- Li, M., ș.a., „Efectul emulsiei de ulei de *Schisandra chinensis* asupra încorporării timidinei în ADN-ul lifocitelor“ *Yao Hsueh T'ung Pao* 17 (1982 5):307
- Liu, G.T., ș.a., „Inducerea citocromului hepatic microzomal P-450 de către scizandrina B la șoareci“. *Lucrările Simpozionului de Farmacologie SUA–China*, 29–31 octombrie, 1979. Academia Națională de Științe, 1980, 301–313
- Liu, G.T. și H.L. Wei. „Protecția cu *Fructus schisandrae* împotriva hepatotoxicității cu acetaminofen la șoareci“. *Yao Hsueh Hsueh Pao* 22 (1987 9):650–654
- Nishiyama, N., ș.a., „Efectele benefice ale s-113m, o rețetă inovatoare de plante medicinale, asupra modelului problemelor de învățare la șoareci“ *Biol Pharm Bull* 18 (1995 1): 1498–1503
- Pao, T.T., ș.a., „Studii asupra fructului de schizandra. I. Efectul acestuia asupra nivelurilor SGPT ridicate la animale, cauzate de agenți chimici hepatotoxici“ *Natl Med J China* 54 (1974):275
- Thabrew, M.R. și R.D. Hughes. „Agenții fitogeni în terapia bolilor de ficat“ *Phytother Res* 10 (1996 6):461–467
- Toda, S., ș.a., „Antioxidanți naturali (IV). Componentii antioxidanți izolați din fructul de schizandra“. *Shoyakugaku Zasshi* 42 (1988 2):156–159

GINSENGUL SIBERIAN

- Foster, Steven, *Siberian Ginseng*. Austin, TX: Consiliul Botanic American; 1991.
- McCaleb, Rob, „Medicină naturistă pentru pierderi de memorie“. *HerbalGram* 23 (vara 1990):15.

Shen, M.L., ș.a., „Efectele imunofarmacologice ale polizaharidelor din *Acanthopanax senticosus* asupra animalelor de laborator“ *Int J Immunopharmacol* 13 (1991 5):549–554.

GINSENGUL TIENCHI

Dua, P.R., ș.a., „Activitatea adaptogenă a *panax pseudoginsengului* indian“. *Indian J Exp Biol* 27 (1989 7):631–634.

Fan, P. și L. Shi. „Saponinele principale din ginsenosidele prezente în notoginseng și ginseng scad conținutul de lipofuscină și peroxid lipidic seric din țesut la șobolanii bătrâni“. *Zhongguo Yaolixue Yu Dulixue Zazhi* 2 (1988 4):257–260.

Gao, H., ș.a., „Polizaharide imunostimulante din *Panax notoginseng*“ *Pharmaceut Res* 13 (1996 8):1196–1200

Goto, W., ș.a., „Suprimarea secreției de antigen de supulberea al hepatitei B cu ajutorul plantelor medicinale tradiționale“. *Phytother Res* 10 (1996 6):504–507

Konoshima, T., ș.a., „Efectele antitumorale ale rădăcinii de *Panax notoginseng*“ *Nat Med* 50 (1996 2):158–162

Lei, M., ș.a., „Tratamentul a 80 de pacienți bolnavi de hiperlipidemie cu medicamentul chinezesc tradițional «yishou»“. *Phytother Res* 4 (1990 4):165–

Lin, W.S., ș.a., „Superoxizii și medicamentele chineze tradiționale“. *J Ethnopharmacol* 48 (1995 3):165–171

Liu, J., ș.a., „Efectul medicamentelor hepatoprotectoare chinezești asupra afecțiunilor experimentale la șoareci“. *J Ethnopharmacol* 42 (1994 3):183–191

Ma, L.Y., ș.a., „Efectele saponinelor din *Panax notoginseng* asupra agregării trombocitelor la șobolanii cu ocluzie a arterei cerebrale medii sau in vitro și asupra fluidității lipidelor din membrana trombocitelor“ *Phytother Res* 12 (1998 2): 138–140

Sasaki, R., ș.a., „Polizaharide antitumorale din rădăcina de *Panax notoginseng*“. *Brevet. Japonia Kokai Tokyo Koho*-02 268, 120, 1990

Plante pentru ficat, surse suplimentare

GURA-LUPULUI CHINEZEASCĂ

Amagaya, S., ș.a., „Tratamentul afecțiunilor cronice ale ficatului la șoareci prin administrarea orală de xiao-chai-hu-tang“ *J Ethnopharmacol* 25 (1989 2): 181–187

Chang, I.M., ș.a., „Plante cu activități protectoare pentru ficat, farmacologia și toxicologia aucubinei“ În: *Advances in Chinese Medicinal Material Research*. M. Chang, ș.a., editori. Philadelphia: World Scientific Press, 1984:269–285

Choi, S.Y., ș.a., „Plante cu activitate protectoare pentru ficat“ *Ann Rep Natl Prod Res Inst Seoul Natl Univ* 21 (1982):49–53

Hong, N.D., ș.a., „Studii asupra eficacității preparatelor combinate de medicamente brute (XL). Efectul sagan-tang asupra sistemelor nervos central și cardiovascular și asupra afecțiunilor hepatice“ *Korean J Pharmacol* 20 (1989) 3:196–203

Ihara, N., ș.a., „Efectul protector al medicamentelor brute orientale și al medicamentului kampo asupra unui tip fulminant de hepatită indus cu galactozamină“ *Wakanyaku shinpojumu (Kiroku)* 14 (1981):45–55

- Kato, M., ș.a., „Studii farmacologice asupra prescrierilor de saiko. IV. Efectul asupra afecțiunilor hepatice induse cu d-galactozamină la șobolani“ *Yakugaku Zasshi* 104 (1984 7): 798–804
- Kim, J.S., ș.a., „Studii asupra administrării concurente de extract de sosiho-tang și metionină. Efectele asupra leziunilor ficatului induse cu tetraclorură de carbon la șobolani“. *Korean J Pharmacog* 17 (1986 2):148–152
- Kumazawa, N., ș.a., „Efectele protectoare ale diverselor extracte de metanol din medicamentele brute asupra afecțiunilor hepatice experimentale induse cu tetraclorură de carbon la șobolani“ *Yakugaku Zasshi* 110 (1990 12):950–957
- Um, K.J., ș.a., „Efectele protectoare ale unui preparat compus (samulchungkan-tang) al medicamentelor brute asupra afecțiunilor hepatice induse cu medicamente toxice la șobolani“. *Korean J Pharmacog* 26 (1995 4):390–410
- Yun, K.S., ș.a., „Activitățile protectoare pentru ficat ale plantelor medicinale coreene“. *Korean J Pharmacog* 11 (1980):149–152

BOLDO

- Bohm, K., „Acțiunea coleretică a unor plante medicinale“. *Arzneimittelforschung* 9 (1959):376–378
- Guerin, J.C., ș.a., „Activitatea antifungică a extractelor din plante folosite în terapie. I. Studiu efectuat pe 41 de extracte din plante la 9 specii de fungi“. *Ann Pharm Fr* 42 (1984 6):553–559
- Lanhers, M.C., ș.a., „Efectele hepatoprotectoare și antiinflamatoare ale unei plante medicinale tradiționale din Chile, *Peumus boldus*“ *Planta Med* 57 (1991 2): 110–115
- Levy-Appert-Collin, M.C. și J. Levy. „Preparate galenice din frunze de boldo“ *J Pharm Belg* 32 (1977): 13

URECHEA-IEPURELUI

- Amagaya, S., ș.a., „Tratamentul afecțiunilor cronice ale ficatului la șoareci prin administrarea orală de xiao-chai-hu-tang“. *J Ethnopharmacol* 25 (1989 2):181–187
- Chiu, H.F., ș.a., „Studii farmacologice și patologice asupra mai multor medicamente hepatoprotectoare brute din Taiwan“. *Am J Chinese Med* 16 (1988 3–1):127–137
- Dan, L.K., ș.a., „Studii ultrastructurale asupra efectului «gan fu kang» în prevenirea distrugerii experimentale a ficatului la șoareci“ *Chung I Tsa Chih S* (1988 2):151–154
- Hong, N.D., ș.a., „Studii asupra eficienței preparatelor combinate de medicamente brute (xl). Efectul sagan-tang asupra sistemelor nervos central și cardiovascular și asupra afecțiunilor ficatului.“ *Korean J Pharmacog* 20 (1989 3):196–203
- Kato, M., ș.a., „Studii farmacologice asupra prescrierilor de saiko. IV. Efectul asupra afecțiunilor ficatului induse cu d-galactozamină la șobolani“ *Yakugaku Zasshi* 104 (1984 7):798–804
- Kim, J.S. „Studii asupra administrării concurente de extract de sosiho-tang și metionină. Efectele asupra leziunilor ficatului induse cu tetraclorură de carbon la șobolani“. *Korean J Pharmacog* 17 (1986 2): 148–152

- Kumazawa, N., ș.a., „Efectele protectoare ale diverselor extracte de metanol din medicamentele brute asupra afecțiunilor hepatice experimentale induse cu tetraclo-rură de carbon la șobolani“ *Yakugaku Zasshi* 110 (1990 12):950–957
- Lee, J.S., ș.a., „Activitatea farmacologică a saikosaponinelor. I. Efectele asupra modi-ficării enzimelor de metabolizare a medicamentelor și asupra intoxicației ficatului cu acetaminofen“. *Korean J Pharmacog* 24 (1993 1):69–77
- Lee, J.S., ș.a., „Activitatea farmacologică a saikosaponinelor. II. Efectele saikosapo-ninelor asupra enzimelor de metabolizare și conținutul de peroxid lipidic din ficat“. *Korean J Pharmacog* 24 (1993 2):153–158
- Lin, C.C., ș.a., „Activitatea hepatoprotectoare a medicinei populare din Taiwan: *Eclipta prostrata* Linn, împotriva hepatotoxicității induse cu diverse hepatotoxi-ne“. *Phytomedicine* 3 (1996 2):155–161
- Lin, C.C., ș.a., „Evaluarea efectelor hepatoprotectoare ale «chhit-chan-than» din Taiwan“. *Int J Pharmacog* 33 (1995 2): 139–143
- Lin, C.C., ș.a., „Efectele hepatoprotectoare ale medicinei tradiționale din Taiwan: *Ixeris chinensis* (Thunb.) NAK, asupra afecțiunilor experimentale ale ficatului“ *Am J Chinese Med* 22 (1994 3-4):243–254
- Lin, C.C., ș.a., „Efectele hepatoprotectoare ale medicinei tradiționale din Taiwan: *Wedelia chinensis* asupra hepatotoxicității induse cu trei hepatotoxine“ *Am J Chinese Med* 22 (1994 2): 155–168
- Lin, C.C., ș.a., „Studii farmacologice și patologice asupra medicinei tradiționale din Taiwan. III. Efectele *Bupleurum kaoi* și ale *Bupleurum falcatum* var. *komarowi* cultivat“. *Am J Chinese Med* 18 (1990 3-4):105–112
- Lin, C.C., ș.a., „Studii farmacologice și patologice asupra medicinei tradiționale din Taiwan. III. Efectele *Echinops grijisii* și *E. latifolius*“ *Am J Chinese Med* 18 (1990 3-4):113–120
- Lin, S.C., ș.a., „Efectul protector și terapeutic al plantei medicinale indoneziene *Curcuma xanthorrhiza* asupra afecțiunilor hepatice induse cu beta-d-galactoza-mină la șoareci“. *Phytother Res* 10 (1996 2):131–135
- Lin, C.C., ș.a., „Efectele protectoare și terapeutice ale *Curcuma xanthorrhiza* asu-pra afecțiunilor hepatice induse cu hepatotoxine“. *Am J Chinese Med* 23 (1995 3-4):243–254.
- Lin, C.C., ș.a., „Efectele hepatoprotectoare ale medicinei tradiționale din Taiwan: *Alternanthera sessilis* asupra afecțiunilor hepatice induse cu diverse hepatotoxi-ne“. *Phytother Res* 8 (1994 7):391–398
- Watanabe, A., ș.a., „Tratamentul hepatitei cronice la pacienții vârstnici.“ *Int J Ori-ental Med* 14 (1989 1):57–62

BRUSTURELE

- Brantner, A., ș.a., „Activitatea antibacteriană a extractelor din plante de uz extern în medicina tradițională“. *J Ethno pharmacol* 44 (1994 1):35–40
- Chang, R.S., „Inhibarea dezvoltării virusului imunodeficienței umane in vitro prin extracte brute din plante medicinale chinezești“. *Antiviral Res* 9 (1988 3): 163–175

- Collins, R.A., „Comparație a inhibării virusului imunodeficienței umane de tip 1 prin extracte apoase purificate parțial din plante medicinale chineze“. *Life Sci* 60 (1997 23):345–351
- Costa, M. ș.a., „Examinarea la șoareci a unor plante medicinale folosite în scopuri analgezice în statul Sao Paulo“. *J Ethno pharmacol* 27 (1989 1/2):25–33
- Dombradi, C.A., ș.a., „Raport de examinare al activității antitumorale a extractelor de *Arctium lappa* purificate“ *Tumori* 51 (1996):173–175
- Dornberger, K., ș.a., „Examinarea pentru metaboliți antimicrobieni și presupuși carcinostatici din plante“. *Pharmazie* 37 (1982 3):215–221
- Itokawa, H., ș.a., „Studii asupra constituenților din medicamentele brute care prezintă activitate inhibitoare împotriva contracției ileonului provocată de histamină sau clorură de bariu (1). Test de examinare pentru activitatea medicamentelor brute disponibile în comerț și a materialelor din plante asociate“ *Shoyakugaku Zasshi* 37 (1983 3):223–228
- Iwakami, S., ș.a., „Antagoniști ai factorului de activare a trombocitelor (PAF) din plantele medicinale: lignani și sesquiterpeni“ *Chem Pharm Bull* 40 (1992 5): 1196–1198; Son, K.H., ș.a., „Examinarea antagoniștilor factorului de activare a trombocitelor (PAF) din plantele medicinale“ *Korean J Pharmacog* 25 (1994 2):167–170
- Kim, S.Y., ș.a., „Activitatea antioxidantă a extractelor de plante medicinale orientale selectate“. *J Am Oil Chem Soc* 71 (1994 6):633–640
- Koshimizu, K., ș.a., „Examinarea plantelor comestibile pentru depistarea unei posibile acțiuni antitumorale“ *Cancer Lett* 39 (1988 3):247–257; Foldeak, S., ș.a., „Substanțe de origine vegetală care împiedică dezvoltarea tumorilor. I. Izolarea principiului activ al *Arctium lappa*“ *Acta Phys Chem* 10 (1964):91–93
- Lapinina, O.L., „Investigarea unor plante pentru a determina acțiunea de scădere a nivelului de zahăr a acestora“. *Farm Zh (Kiev)*. 19 (1964 4):52–58
- Lin, C.C., ș.a., „Activitatea antiinflamatoare și de eliminare a radicalilor din *Arctium lappa*“ *Am J Chinese Med* 24 (1996 2):127–137
- Park, J.G., ș.a., „Efectele antineoplastice ale extractelor din plante medicinale tradiționale“. *Korean J Pharmacog* 24 (1993 3):223–230
- Sato, A., „Chimioterapie cancerului cu ajutorul medicinei orientale. I. Activitatea antitumorală a medicamentelor brute în culturile de țesut uman în examinările in vitro“ *Int J Orient Med* 15 (1990 4):171–183
- Silver, A.A., ș.a., „Efectul ingestiei de rădăcină de brusture asupra indivizilor sănătoși și diabetici. Studiu preliminar“ *Ann Intern Med* 5 (1931):274
- Takeda, H., ș.a., „Legătura între proprietățile fizice ale fibrelor din regimul alimentar și activitatea protectoare a acestora împotriva toxicității amarantului la șobolani“ *J Nutr* 109 (1979):388–396
- Umehara, K., ș.a., „Studii asupra inductorilor de diferențiere din *Arctium fructus*“ *Chem Pharm Bull* 41 (1993 10):1774–1779
- Yang, K.S., ș.a., „Efectul *Arctii fructus* asupra oxidării lipoproteinelor cu densitate joasă“ *Korean J Pharmacog* 28 (1997 4):275–279
- Yasukawa, K., ș.a., „Efectul inhibitor al extractelor din plante comestibile asupra edemelor de urechii induse cu 12-0-tetradecanoilforbol-13-acetat la șoareci.“ *Phytother Res* 7 (1993 2): 185–189

PĂPĂDIA

- Akhtar, M.S., ș.a., „Efectele *Portulaca oleracea* (Kulfa) și *Taraxacum officinale* (Dhudhal) asupra iepurilor cu glicemie normală și cu hiperglicemie tratați cu aloxan“. *J Pak Med Ass* 35 (1985):207–210
- Baba, K., ș.a., „Activitatea antitumorală a extractelor de păpădie în apă fierbinte, *Taraxacum officinale*, legătura între activitatea antitumorală și momentul administrării“. *Yakugaku Zasshi* 101 (1981):538–543
- Bohm, K., „Acțiunea coleretică a unor plante medicinale“. *Arzneimittelforschung* 9 (1959):376–378
- Hobbs, Christopher. *Taraxacum officinale: A Monograph and Literature Review*. Eclectic Dispensatory. Sandy, OR: Eclectic Medical Publications, 1989. Mai multe studii citate.
- Horhammer, L., „Concentrația de flavone din plantele medicinale asociată cu acțiunea spasmolitică a acestora“ *Congr Sci Farm Conf Commun* 21 Pisa, 1961 21 (1962):578–588
- Jong, S.I. „Efectul extractului apos de *Herba Taraxaci* asupra hipercolesterolemiei experimentale“ *Choson Minjujuui Inmin Konghwaguk Kwahagwon Tongbo* 1 (1996):48–50
- Kumazawa, N., ș.a., „Efectele protectoare ale diverselor extracte de metanol din medicamentele brute asupra afecțiunilor hepatice experimentale induse cu tetraclorură de carbon la șobolani“. *Yakugaku Zasshi* 110 (1990 12):950–957
- Mars, Brigitte, *Dandelion Medicine*. Pownal, VT: Storey, 1999.
- Mascolo, N., ș.a., „Examinarea biologică a unor plante medicinale italiene pentru depistarea activității antiinflamatoare“. *Phytother Res* 1 (1987 1):28–31
- Muto, Y., ș.a., „Studii asupra agenților antiulceroși. Efectele diverselor extracte în metanol și apoase ale medicamentelor brute asupra activității antiulceroase“ *Yakugaku Zasshi* 114 (1994 2):980–994
- Racz-Kotilla, E., ș.a., „Acțiunea extractelor de *Taraxacum officinale* asupra greutății corporale și diurezei la animalele de laborator“. *Planta Med* 26 (1974): 212–217.
- Sekulic, D., ș.a., „Testarea preliminară a extractelor de plante pentru activitate acaricidă“. *Pharmazie* 50 (1995 12):835
- Tita, B., ș.a., „*Taraxacum officinale* W.: Efectul farmacologic al extractului de etanol“. *Pharmacol Res* 27 (1993 1):23–24
- Yasukawa, K., ș.a., „Efectul inhibitor al extractelor din plante comestibile asupra edemelor de ureche induse cu 12-0-tetradecanoilforbol-13-acetat la șoareci“ *Phytother Res* 7 (1993 2): 185–189

ARMURARIUL

- Flora, K., ș.a., „Armurariul (*Silybum marianum*) pentru terapia bolilor de ficat“. *Am J Gastroenterol* 93 (1998 2):139–143
- Hahn, Y.G., ș.a., „Zur Pharmakologie und Toxikologie von Silymarin des antihepatotoxisch Wirkprinzipes aus (*L.*) gaertin.“ (Despre farmacologie și toxicologia principiilor activi antihepatoproteici ai silimarinei) *Arzneimittelforschung* 18 (1968 6):698–704
- Hobbs, Christopher, *Milk Thistle: The Liver Herb*. Loveland, CO: Interweave Press, 1998.

- Morazzoni, P. și E. Bombardelli. „*Silybum marianum* (*Carduus marianus*)”. *Fitoterapia* 66 (1995 1):3–42
- Muriel, P. și M. Mourelle. „Prevenirea cu ajutorul silimarinei a alterărilor membranei în afecțiunile hepatice acute induse cu CCl_4 ”. *J Appl Toxicol* 10 (1990 4):275–279
- Wang, M., ș.a., „Proprietățile hepatoprotectoare ale preparatului din planta *Silybum marianum* asupra afecțiunilor ficatului induse cu etanol”. *Fitoterapia* 67 (1996 2):166–172
- Wei, B.F., „Raport clinic pentru 39 de cazuri de virus de hepatită tratate cu armurariu (*Silybum marianum*)”. *Chung Ts'ao Yao* 14 (1983 3):108–

PHYLLANTHUS

- Antarkar, D.S., ș.a., „Experiment clinic în dublu orb cu arogya-wardhani – medicament ayurvedic – în hepatita virală acută”. *Indian J Med Res* 72 (1990):588–593
- Bhaumik, A., ș.a., „Eficacitatea terapeutică a două preparate din plante în hepatopatia indusă la oi”. *J Res Indian Med* 12 (1993 1):33–42
- Blumberg, B.S., ș.a., „Virusul hepatitei B și carcinomul hepatocelular: tratamentul purtătorilor de HBV cu *Phyllanthus amarus*”. *Cancer Detect Prevent* 14 (1989):195–201. NC
- Brook, M.G., ș.a., „Efectul *Phyllanthus amarus* asupra purtătorilor cronici ai virusului hepatitei B”. *Lancet* 8618 (1988):1017–1018
- Dixit, S.P., ș.a., „*Phyllanthus niruri* și icterul la copii”. *J Natl Integ Med Assoc* 25 (1983 8):269–272
- Gulati, R.K., ș.a., „Studii hepatoprotectoare asupra *Phyllanthus emblica* Linn. și quercetinei”. *Indian J Exp Biol* 33 (1995 4):261–268
- Mehrotra, R., ș.a., „Efectul in vitro al *Phyllanthus amarus* asupra virusului hepatitei B”. *Indian J Med Res* 93 (1991 2):71–73
- Sama, S.K., ș.a., „Eficiența unui preparat indigen compus (LIV-52) în hepatita virală acută: studiu în dublu orb”. *Indian J Med Res* 64 (1976):738
- Sane, R.T., ș.a., „Hepatoprotecția cu *Phyllanthus amarus* și *Phyllanthus debilis* în afecțiunile ficatului induse cu CCl_4 ”. *Curr Sci* 68 (1995 12):1243–1246
- Syamasundar, K.V., ș.a., „Principiile antihepatotoxice ale plantei *Phyllanthus niruri*”. *J Ethnopharmacol* 14 (1985 1):41–44
- Thabrew, M.R. „Agenți patogeni în terapia bolilor de ficat”. *Phytother Res* 10 (1996 6):461–467
- Thyagarajan, S.P., ș.a., „Efectul *Phyllanthus amarus* asupra purtătorilor virusului hepatitei B”. *Lancet* 8614 (1988):764–766
- Thyagarajann, S.P., ș.a., „*Phyllanthus amarus* și hepatita B”. *Lancet* 336 (1990 8720):949–950
- Umarani, D., ș.a., „Alterările metabolice induse cu etanol și efectul *Phyllanthus niruri* în combaterea acestora”. *Ancient Life Sci* 4 (1985 3):174–180
- Unander, D.W., ș.a., „Utilizări și bioanalize ale *Phyllanthus* (*Euphorbiaceae*). IV. Utilizări antivirale și alte efecte”. *J Ethnopharmacol* 45 (1995 1): 1–18

PICRORHIZA

- Ansari, R.A., ș.a., „Proprietățile antihepatotoxice al picrolivului: o fracțiune activă din rizomii de *Picrorrhiza kurroa*”. *J Ethnopharmacol* 34 (1991 1): 61–68

- Antarkar, D.S., ș.a., „Experiment clinic în dublu orb cu arogya-wardhani – medicament ayurvedic – în hepatita virotică acută“. *Indian J Med Res* 72 (1980): 588–593
- Chang, I.M., ș.a., „Plante cu activități hepatoprotectoare, farmacologia și toxicologia aucubinei“ În: *Advances in Chinese Medicinal Materials Research*. H.M. Chang, ș.a., editori. Philadelphia: World Scientific Press; 1984
- Choi, S.Y., ș.a., „Plante cu activitate hepatoprotectoare pentru ficat“. *Ann Rep Nat Prod Res Inst Seoul Natl Univ* 21 (1982):49–53
- Dorsch, W., ș.a., „Efectele antiastmatice ale *Picrorrhiza kurroa*: androzina previne obstrucția bronșică indusă cu alergeni și PAF la porcii de Guineea“ *Int Arch Allergy Appl Immunol* 95 (1981):128–133
- Dwivedi, Y., ș.a., „Perfuzia cu picroliv oprește modificările biochimice induse în ficatul șobolanilor intoxicați cu galactozamină sau tioacetamidă“ *Planta Med* 59 (1993 5): 418–420
- Dwivedi, Y., ș.a., „Picrolivul protejează împotriva hepatotoxicității acute indusă cu aflatoxina B1 la șobolani“. *Pharmacol Res* 27 (1993 2):189–199
- Dwivedi, Y., ș.a., „Picrolivul permite protecția împotriva afecțiunilor hepatice induse cu tioacetamidă la șobolani“. *Planta Med* 57 (1991)1:25–28
- Kapahi, B.K., ș.a., „Descrierea *Picrorrhiza kurroa*, o sursă pentru medicament ayurvedică kutaki“. *Ind J Pharmacog* 31 (1993):217–222
- Lin, C.C., ș.a., „Evaluarea activității hepatoprotectoare a picrolivului (din *Picrorrhiza kurroa*) la *Mastomys natalensis* infectați cu *Plasmodium berghei*“. *Indian J Med Res* 92 (1990 1):34–37
- „Efectul picrolivului asupra sistemului antioxidant în ficatul șobolanilor, după hepatectomie parțială“. *Phytother Res* 9 (1995 5):364–367
- Saksena, S., ș.a., „Hepatotoxicitatea indusă cu rifampicină la șobolani: efectul protector al picrolivului“. *Drug Dev Res* 33 (1994 1):46–50
- Sharma, M.L. ș.a., „Efectul imunostimulant al extractului de *Picrorrhiza*“. *J Ethnopharmacol* 41 (1994):185–192
- Singh, D.D., ș.a., „Studiu comparativ al medicamentelor ayurvedice *Picrorrhiza kurroa* (Kutaki) și *Berberis aristata* (Daru Haridra) în hepatita virotică acută la Varanasi (India)“. *J Res Edu Ind Med* 10 (1991)4:1–4
- Singh, N., ș.a., „Plantele indiene ca agenți antistres“. Abstr Internati Rees Cong Nat Prod Coll Pharm Univ N Carolina. Chapel Hill, NC, 7-12 iulie, 1985. Rezumat 202, 1985
- Srivastava, S. ș.a., „Efectul picrolivului asupra regenerării ficatului la șobolani“. *Fito-terapia* 67 (1996 3):252–256
- Vaishwanar, I., ș.a., „Efectul a două medicamente din medicina ayurvedică, Shilajeet și Eclinol, asupra modificărilor care au loc în ficat și a lipidelor serice produse de tetraclorura de carbon“. *Indian J Exp Biol* 14 (1976 1):57–58. NC
- Visen, P.K.S., ș.a., „Activitatea hepatoprotectoare a picrolivului izolat din *Picrorrhiza kurroa* împotriva intoxicației cu tioacetamidă a hepatocitelor la șobolani“ *Phytother Res* 5 (1991 5):224–227
- Yun, H.S., ș.a., „Activitatea de protecție a ficatului a plantelor medicinale coreene“ *Korean J Pharmacog* 11 (1990):149–152

CIUPERCA REISHI

- Chen, W.C., ș.a., „Efectele *Ganoderma lucidum* și Krestin asupra subsetului de celule T din splina șoarecilor iradiați cu gamma.” *Am J Chinese Med* 23 (1995 3/4):189–198
- Cheng, Z.H., ș.a., „Efectele Lingzhi (*Ganoderma lucidum*) asupra parametrilor hemoreologici și simptomelor pacienților hipertensivi cu hiperlipidemie și sechele ale trombozei cerebrale.” *J Chin Pharm Sci* 1 (1992 1):46–50
- Chiajurnus, S., ș.a., „Purificarea și caracterizarea polizaharidelor antitumorale izolate din fructul și miceliul de *Ganoderma lucidum*.” *Util Renewable Resour* 9 (1996):271–281
- Hobbs, Christopher, *Medicinal Mushrooms*. Loveland, CO: Interweave Press, 1996
- Ito, H., ș.a., „Activarea sistemului reticuloendotelial cu ajutorul polizaharidelor antitumorale din *Ganoderma lucidum*.” *Igaku to Seibutsugaku* 127 (1993 5):345–348
- Kabir, Y., ș.a., „Efectele dietetice ale ciupercii *Ganoderma lucidum* asupra tensiunii arteriale și nivelului de lipide la șobolanii hipertensivi spontani.” *J Nutr Sci Vitamiol* 34 (1988 4):433–438
- Kim, D.H., ș.a., „Activitatea de inhibare a beta-glucuronidazei și efectul hepatoprotector al *Ganoderma lucidum*.” *Biol Pharm Bull* 22 (1999 2): 162–164
- Lee, M.J. și M.H. Chung, „Efectul extractului de *Ganoderma lucidum* asupra afecțiunilor hepatice induse experimental la șobolanii cu hiperlipidemie.” *Korean J Pharmacog* 18 (1987 4):254–264
- Lin, J.M., ș.a., „Activitatea de eliminare a radicalilor și antihepatotoxica a *Ganoderma formosanum*, *Ganoderma lucidum* și *Ganoderma neo-japonicum*.” *J Ethnopharmacol* 47 (1995 1):33–41
- Lin, J.M., ș.a., „Evaluarea efectelor antiinflamatoare și de protecție a ficatului ale *Anoectochilius formosanus*, *Ganoderma lucidum* și *Gynostemma pentaphyllum* la șobolani.” *Am J Chinese Med* 21 (1993 1):59–69
- Park, E.J., ș.a., „Efectele antifibrotice ale unei polizaharide extrase din *Ganoderma lucidum*, glicirizină și pentoxifilină la șobolanii cu ciroză indusă prin obstrucție biliară.” *Biol Pharm Bull* 20 (1997 4):417–420
- Shin, H.W., ș.a., „Studii asupra compoziției anorganice și activității imunopotentiatoare a *Ganoderma lucidum* în Coreea.” *Korean J Pharmacog* 16 (1985 4):181–190
- Teow, S.S., „Valoarea terapeutică a *Ganoderma lucidum*.” Prezentările celei de-a cincea Conferințe Internaționale de Micologie. Vancouver, B.C. 14–21 august, 1994
- Wang, S.Y., ș.a., „Efectul antitumoral al *Ganoderma lucidum* este mediat de citocinele eliberate de macrofagele activate și de limfocitele T.” *Int J Cancer* 70 (1997 6):699–705
- Willard, Terry. *Reishi Mushroom*. Seattle, WA: Sylvan Press, 1990
- Yan, R., ș.a., „Tratamentul hepatitei cronice B cu Wulingdan Pill.” *Journal of the Fourth Military Medical College of Chinese People's Liberation Army* 10 (1987): 183–185
- Yanfg, L.L., ș.a., „Acțiunea antihepatotoxica a remediilor din plante taiwaneze” *J Ethnopharmacol* 19 (1987 1):103–110

CURCUMA

- Aruna, K., „Efectele anticarcinogenice ale unor produse din plante indiene.“ *Food Chem Toxicol* 30 (1992 11):953–956
- Bonte, F., ș.a., „Efectul protector al curcuminoidelor asupra celulelor epiteliale de la nivelul epidermei sub stresul radicalilor liberi ai oxigenului.“ *Planta Med* 63 (1997 3):265–266
- Chuthaputti, A., ș.a., „Activitatea antiinflamatoare a *Curcuma longa* Linn. Rizomii.“ *Bull Dept Med Sci* 36 (1994 4): 197–209
- Desphande, S.S., ș.a., „Eficiența chimioprotectoare a extractului apos de curcumă, fără curcumină, asupra tumorigenezei mamare la șobolani, indusă cu 7,12-dimetilbenz[a]antracen.“ *Cancer Lett* 123 (1998 1):35–40
- Desphande, S.S., ș.a., „Efectele inhibitorii ale extractului apos de curcumă, fără curcumină, la șoarecii cu virus Papilloma la stomac indusă cu benzo[a]piren.“ *Cancer Lett* 118 (1997 1):79–85
- Dixit, V.P., „Efectele hipolipidemice ale *Curcuma longa* L. și *Nardostachys jatamansi* D.C. asupra șobolanilor cu hiperlipidemie indusă cu triton.“ *Indian J Physiol Pharmacol* 32 (1988 4):299–304
- Goto, W., ș.a., „Suprimarea secreției de antigen de supulbereață al hepatitei B cu ajutorul plantelor medicinale tradiționale.“ *Phyto Res* 10 (1996 6):504–507
- Jain, J.P., ș.a., „Experimente clinice cu haridra (*Curcuma longa*) în cazurile de tamak swasa (astm bronșic) și kasa (bronșită).“ *J Res Indian Med Yoga Homeopathy* 14 (1979 2):110–119
- Joyeux, M. ș.a., „Examinarea efectelor antiradicali, antilipoperoxidante și hepatoprotectoare ale nouă extracte de plante folosite în medicina tradițională caraibiană.“ *Phytother Res* 9 (1995 3):228–230
- Kiso, Y., ș.a., „Principiile antihepatotoxice ale rizomului de *Curcuma longa*.“ *Planta Med* 49 (1983 3):185–187
- Kumar, A., ș.a., „Eficiența unor medicamente indigene în repararea țesuturilor la bivoli.“ *Indian Vet J* 70 (1993 1):42–44
- Kuttan, R., ș.a., „Activitatea potențial anticancerigenă a curcumei (*Curcuma longa*).“ *Cancer Lett* 29 (1985 2):197–202
- Lin, S.C., „Efectele protectoare și terapeutice ale *Curcuma xanthorrhiza* asupra afecțiunilor ficatului induse cu hepatotoxine.“ *Am J Chinese Med* 23 (1995 3/4): 243–254
- Liu, Y.G., „Inhibitori hipolipemici și ai agregării trombocitelor, care conțin ulei de pește și extracte din plante.“ Brevet. US- 4,842,859, 1989
- Miquel, J., ș.a., „Efectele curcumei asupra nivelului de lipoperoxizi din sânge și ficat la șoareci.“ *Age* 18 (1995 4):171–174
- Mukundan, M.A., ș.a., „Efectul curcumei și al curcuminei asupra aductelor BP-ADN.“ *Carcinogenesis* 14 (1993 3):493–496
- Ozaki, Y., ș.a., „Efectul colagog al plantelor *Zingiber* recoltate din Indonezia.“ *Shoyakyaku Zasshi* 42 (1988 4):333–336
- Prucksunand, C., ș.a., „Acțiunea de prevenire a curcumei împotriva necrozei gastrice induse cu HCL la șobolani.“ *Thai J Pharm Sci* 21 (1997 1):43–48
- Selvam, R., ș.a., „Activitatea antioxidantă a curcumei (*Curcuma longa*).“ *J Ethnopharmacol* 47 (1995 2):59–67

- Shalini, V.K., ș.a., „Deteriorarea ADN-ului indusă cu peroxid lipidic: protecția cu curcumă (*Curcuma longa*).“ *Mol Cell Biochem* 77 (1987 1):3–10
- Shimizu, S., ș.a., „Efectul inhibitor al curcuminei asupra desaturarea acizilor grași la *Mortierella alpina* 1S-4 și la microzomii hepatici de soarece.“ *Lipids* 27 (1992 7):509–512
- Snow, Joanne Marie, „*Curcuma longa* L. (Zingiberaceae).“ *Protocol Journal of Botanic Medicine*. 1 (1995 2):43–46
- Soni, K.B., „Efectul protector al aditivilor alimentari asupra caracterului mutagen și hepato-carcinogenității induse cu aflatoxine.“ *Chem Lett* 115 (1997 2): 129–13
- Soni, K.B., „Efectul administrării orale de curcumină asupra nivelului de peroxizi serici și de colesterol la voluntarii umani.“ *Indian J Physiol Pharmacol* 36 (1992):273–275
- Soni, K.B., „Inversarea afecțiunilor hepatice induse cu aflatoxine cu ajutorul curcuminei și curcuminei.“ *Cancer Lett* 66 (1992 2):115–121
- Soudamini, K.K., ș.a., „Efectul chimioprotector al curcuminei împotriva toxicității cu ciclofosamidă.“ *Indian J Pharm Sci* 54 (1992 6):213–217
- Thamlikitkul, V., ș.a., „Studiu aleatoriu în dublu orb asupra *Curcuma domestica* Val. pentru dispepsie.“ *J Med Assoc Thailand* 72 (1989 11):613–620
- Toda, S., ș.a., „Antioxidanți naturali. III. Componentele antioxidante izolate din rizomul de *Curcuma longa* L.“ *Chem Pharm Bull* 33 (1985 4): 1725–1728
- Yaksukawa, K. ș.a., „Efectul inhibitor al extractelor de plante comestibile asupra edemelor de ureche induse cu 12-0-tetradecanoilforbol-13-acetat la soareci.“ *Phytother Res* 1 (1993 2): 185–189
- Yano, S.G., ș.a., „Activitatea antialergenă a *Curcuma longa*: principii active și mod de acțiune.“ *Wakan Iyakugaku Zasshi* 12 (1995 4):269–272

Ficatul, hepatita virală, hepatita C

- Askari, Fred, *Hepatitis C: The Silent Epidemic*. New York: Plenum Press, 1999
- Bader, Teddy, *Viral Hepatitis: Practical Evaluation and Treatment*. Seattle: Hogrefe and Huber, 1997
- Bergner, Paul, „Licorice as a liver herb.“ *Medical Herbalism* 6 (1994 1):6–7
- Bergner, Paul, „Milk thistle in Eclectic medical practice“ *Medical Herbalism* 6 (1994 1):5
- Bergner, Paul, „Herbal treatment of functional liver disease“. *Medical Herbalism* 5 (1993 4): 1–5
- Boyle, Wade, „Dueling liver botanicals.“ *Medical Herbalism* 4 (1992 2): 1,10
- Cabrera, Chanchal. „Milk thistle: a clinician's report“ *Medical Herbalism* 6 (1994 1):1–4
- Davis, Robert, „Millions hit hepatitis C deadline: as silent killer roars, medical science struggles to find response.“ *USA Today*. 8 iunie 1999:D1
- Davis, Robert, „Silent tenacious killer ravages the liver: with no cure and little treatment, hepatitis C is the topic of discussion for international symposium.“ *USA Today*. 8 iunie 1999:D6
- Everson, G. și Hedy Weinberg, *Living With Hepatitis C: A Survivor's Story*. New York: Hatherleigh Press, 1998

- Fackelmann, Kathleen, „Hepatitis C behind bars: deadly liver disease could break out as infected prisoners go home.“ *USA Today*. 19 octombrie 1999: D1
- Fackelmann, Kathleen, „Lack of drugs puts inmates on death row.“ *USA Today*. 19 octombrie 1999:D9
- Fackelmann, Kathleen, „Long after wars are over, veterans battle hepatitis C.“ *USA Today*. 19 octombrie 1999:D9
- Feldman, M. și B. Scharschmidt și M. Sleisenger. *Gastrointestinal and Liver Disease*. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1998
- Holmes, E.C., ș.a., „An RNA virus tree of life.“ În: *Evolution of Microbial Life*
- Johnson, A. și David Triger. *Liver Disease and Gallstones*. Oxford: Oxford University Press, 1992
- Roybal, Beth, *Hepatitis C: A Personal Guide to Good Health*. Berkeley, CA: Ulysses Press, 1997
- Simmonds, P, „Evolution of hepatitis C virus“. În: *Evolution of Microbial Life*
- Specter, Steven, ed. *Viral Hepatitis: Diagnosis, Therapy and Prevention*. Totowa, NJ: Humana Press, 1999
- Stansbury, Jill, „Four cases of hepatitis C“. *Medical Herbalism* 6 4:1–7, 1994
- Tilgner, Sharol, „Liver: sluggish or damaged“. *Medical Herbalism* 5 (1993 4):4
- Tizard, Ian, *Immunology: An Introduction*. Philadelphia: W.B. Saunders, 1988
- Turkington, Carol. *Hepatitis C: The Silent Killer*. Chicago: Contemporary Books, 1998

Suplimente alimentare, surse suplimentare

- Bergner, Paul, *The Healing Power of Minerals, Special Nutrients, and Trace Elements*. Rocklin, CA: Prima Publishing; 1997
- Berkson, Burt, *The Alpha Lipoic Acid Breakthrough*. Rocklin, CA: Prima Publishing; 1998
- Sosin, Allan și B.L. Jacobs, *Alpha Lipoic Acid: Nature's Ultimate Antioxidant*. New York: Kensington; 1998
- Watson, Cynthia. *All about Alpha-Lipoic Acid*. New York: Avery; 1999

Alte plante medicinale eficace în experimentele umane pentru tratamentul hepatitei

- Un amestec de frunze proaspete de *Citrus reticulata*, *Astragalus membranaceus*, *Smilax china*, *gardenia jasminoides*, *Pueraria lobata*, *Curcuma aromatica*, *Glycyrrhiza glabra* și *Vigna sinensis*. Kang, L.S., ș.a., „Tratamentul a 120 de cazuri de hepatita B cu amestec pentru hepatita B“ *Shanxi J Traditional Chinese Med* 3 (1987 6):16–17
- Berberis aristata*: Singh, D.S., ș.a., „Studiu comparativ a medicamentelor ayurvedice *Picrorhiza kurroa* și *Berberis aristata* în hepatita virală acută la Varanasi (India)“ *J Res Edu Ind Med* 10 (1991 4):1–4
- Carduus nutans*: Cristea, E., ș.a., „Medicamente cu activitate hepatoprotectoare“ Brevet. Rom-71, 851, 1980
- Cochlospermum planchonii*: Wolga, J., „Extractele de *Cochlospermum planchonii*, o metodă pentru prepararea acestora și proprietățile lor hepatoprotectoare“ Brevet. Aplicație europeană pentru brevet 300, 887, 1989

- Amestec de *Achillea millefolium*, *Capparis spinosa*, *Cassia occidentalis*, *Cichorium intybus*, *Solanum nigrum*, *Tamarix gallica* și *Terminalia arjuna*: Sama, S.K., ș.a., „Eficiența unui preparat compus indigen (LIV-52) împotriva hepatitei virale acute: studiu în dublu orb”. *Eur J Clin Invest* 27 (1997 11):908–915
- Amestec de *Gardenia jasminoides*, *Angelica sinensis*, *Atractylodes macrocephala*, *Paeonia albiflora*, *Salvia miltiorrhiza*, *Artemisia scoparia*, *Astragalus membranaceus*, *Rehmannia glutinosa*, *Paeonia moutan* și *Poria cocos*: Han, J. și F. Li, „Observații clinice asupra eficienței qiang gan ruan jian tang în tratamentul a 105 de cazuri de ciroză decompensată a ficatului”. *Natl Med J China* 59 (1979):584–588
- Paeonia rubra*: Wang, C., „Comparație între efectele de diminuare a icterului ale medicamentelor pentru eliminarea căldurii patologice din sânge și revigorarea circulației sângelui, corticosteroizilor și medicamentelor care elimină căldura toxică în tratamentul hepatitei colestatice.” *Chin J Integ Trad West Med* 4 (1984 2):80–85
- Polyporus umbellatus*: Yang, S.C., ș.a., „Cercetare clinică și experimentală asupra polizaharidelor din *Polyporus umbellatus* în tratamentul hepatitei virale cronice.” *Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chih* 8 (1988 3):141–143
- Rheum officinale*: Wu, C., ș.a., „Analiză preliminară a efectelor unice ale *Rheum officinale* în doze mari în tratamentul hepatitei icterice acute” *Chin J Integ Trad West Med* 4 (1984 2):88–89
- Sedum sarmentosum*: Ding, G.S., „Experimente cu unele plante medicinale chinezești”. *Lucrările Simpozionului de Farmacologie SUA-China*. 29-31 octombrie, 1979 (Academia Națională de Științe, 1980, 103–121.)
- Symphytum officinale*: Hirosaki, K., „Extractele de tătăneasă pentru tratamentul cirozei hepatice.” Brevet. Japan Kokai Tokyo Koho-78 127, 811, 1978

INDEX

A

- acetaminofen 41, 44, 52–53, 59, 76,
80, 128, 131
Achillea millefolium 56, 140
acid alfa-lipoic (ALA) 98
albumină 24, 88, 111
alergii 10, 40, 120
Algă brună (*Fucus vesiculosus*,
F. distichus) 84, 85, 86
aminoacizi 19, 23, 25, 88–90
Anemone pusitilla 100
Angelica sinensis 56, 100, 140
anghinare 91, 92, 95
anticorpi 10, 14, 20, 52, 54, 58,
60–61, 65, 67, 71, 88, 104,
109–111, 125
apă 13, 21, 32, 34, 36, 39, 42–49,
53–55, 63, 72, 74, 76, 86–87, 90,
92, 95, 98, 100–101, 112–117,
121, 128, 133
apetit, pierderea 66
apoptoză 16
Armurariu (*Silybum marianum*)
29–32, 40, 78, 90, 97–101,
133–134
ARN 11–13, 15, 64, 104, 111
Artemisia scoparia 56, 140
Ashwagandha (*Withania somnifera*)
58, 59–60, 97–98, 100–101, 124
Astragalus (Astragalus membranaceus)
56, 60–61, 94, 97–98, 100, 124,
125, 139–140
Atractylodes macrocephala 56, 140

B

- balonare abdominală 99
Berberis aristata 55, 135, 139
bilă 21–23, 25, 30, 33, 40, 42, 44,
120

- bilirubină 21, 31, 45–46, 49, 51, 111
boldo (*Peumus boldus*) 33–34, 99,
101, 130
brusture (*Articum lappa*) 34–37, 91,
97, 98–101, 131–132

C

- cafeină 91
Camellia sinensis 86
canal coledoc 34, 39, 47, 51
cancer la ficat 34, 37, 40, 100
Capparis spinosa 56, 140
Carduus nutans 55, 139
carmovirusuri 17
Cassia occidentalis 56, 140
ceai New Jersey (*Ceanothus* spp.)
62–63, 98, 101, 127
ceai verde (*Camellia sinensis*) 86–87,
92, 94, 99–101
celule Kupffer 19, 20, 66
celule T (timus) 20, 31, 62, 136
cereale 90, 98, 106
Chionanthus virginica 101
Chlorella (Chlorella pyrenoidosa)
88–90, 93, 98, 123
Cichorium intybus 56, 140
Cimifuga racemosa 100
ciroză 7–9, 24, 30, 37, 40, 48, 50,
55–56, 81–82, 91, 100, 110, 126,
136, 140
Citrus reticulata 56, 139
Cochlospermum planchonii 55, 139
colestază 22, 87
complexul de vitamine B 79
confuzie mentală 58, 101
Cotinus coggygria 55
curcuma (*Curcuma longa*) 39–42, 45,
56, 59, 92, 97–98, 100, 137–138
Curcuma aromatica 56, 139

D

decocturi 112–114
 depresie 64, 68, 75, 83, 88, 100
 dereglări menstruale 22, 25, 65, 100
 disfuncție cognitivă 101
 Dong quai (*Angelica sinensis*) 100
 dureri de articulații 100
 dureri în piept, palpitații 99

E

echinacea 73, 100, 115–117, 125
eclipta alba 55
 enzime 7, 9, 19, 25–26, 29–30,
 37–38, 44, 48, 50–52, 64, 72, 75,
 78, 82–83, 109–110, 131
 Epstein-Barr, virusul 5, 14, 25, 70,
 106, 108
 extracte alcoolice 115
 extremități, amorțală 101

F

febră intermitentă 40, 42
 flaviviridae 17
 flavivirusuri 17
 floarea-Păștelui (*Anemone pusitilla*)
 100
 friguri intermitente 50, 52, 73, 74
 fructe 47, 75, 90, 91, 92, 94

G

Gardenia jasminoides 44, 56, 139–140
 gât, umflături în jurul 66, 101
 ghimbir 53, 92, 94, 100–101
 ghințură 100
 ginkgo (*Ginkgo biloba*) 100–101
Ginseng Panax (sau ginseng asiatic)
 53, 63, 65, 66, 97, 99, 101
 ginseng sălbatic (*Codonopsis pilosula*,
 ș.a.) 65, 97–100

ginseng siberian (*Eleutherococcus*
senticosus) 65, 67–68, 97–98,
 100–101, 128
 glicerite 115, 117–118
 glicogen 24, 50, 75–76
 glucoză 24, 78
 glutation 25, 58–59, 75–81, 83, 89,
 128
 greață 25, 31, 39, 51, 55, 83, 85, 91,
 100
 gura-lupului chinezească (*Scutellaria*
baicalensis) 42–44, 53, 99, 100,
 129

H

hanta virus 105
 HDL (lipoproteină cu densitate înaltă)
 24, 40–41, 69, 83, 87, 111
 hemoliza 9
Hepatitis C Handbook, The 26, 122
 hiperglicemie 24, 133
 hipertensiune 26, 37, 65, 68, 73, 127
 hipertensiune portă 26, 37
 hipoglicemie 24
 HIV 7, 11, 14–15, 25, 36–37, 41,
 78, 80–81, 87–88, 102, 107
 hormoni 19, 23–25, 84, 86, 93
Hypericum perforatum 100

I

icter 17, 21, 33, 40, 42, 45–46, 48,
 55–56, 75, 91, 111, 134, 140
 indigestie 100
 infuzii 48, 112, 113, 114
 interferon, 1 7–9, 13, 16–17, 40–41,
 58–61, 64–65, 71, 80, 82–83, 88,
 111, 125
 interferon-alfa 20, 125
 interferon-gamma 37, 70, 125
 interleukină-2 20
 irascibilitate 58, 65, 100

L

Lactobacillus 93

LDL (lipoproteină cu densitate joasă)
24, 34, 36, 40–41, 59, 69, 83, 87,
89, 111

legume 86, 90–92, 94, 98

lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) 53,
70–73, 92, 98, 126–127

Leptandra virginica 101

libido, scăzut 25, 64, 83, 85, 101

Ligustrum lucidum 125

lumânărică (*Cimifuga racemosa*) 100

M

macrofage 19, 20, 37, 54, 88–89,
125, 136

Marburg, virus 102

masaj 96, 98–101

miere 94, 113, 117–118

N

N-acetilcisteină (NAC) 98

nivel de grăsimi din sânge,
test pentru 24

O

oboseală cronică 99

oboseală mentală 42, 101

Oplopanax horridum 99

P

Paeonia albiflora 56, 140

Paeonia moutan 56, 140

Paeonia rubra 55, 140

păpădie (*Taraxacum officinale*) 28,
44–46, 94, 97–101, 133

Pedicularis spp. 101

pestivirusuri 17

phyllanthus (*Phyllanthus niruri*, *P.*
amarus, *P. emblica*) 40, 45, 47–49,
51, 97–98, 100–101, 134

picrorhiza (*Picrohiza kurroa*) 28, 49,
50, 51, 78, 97, 100, 134, 139

piersici (*Prunus persica*) 91

pigmenți biliari 21

pintenel (*Pedicularis* spp.), 101

plante medicinale pentru HCV și ficat
26, 28–29, 51–52, 55

Polyporus umbellatus 55, 140

Poria cocos 56, 140

probleme ale pielii 35, 40, 48, 83,
101

probleme de memorie 39

protocoale, HCV 30, 79, 96, 122

Prunus persica 91

Pueraria lobata 56, 139

R

Rehmannia glutinosa 56, 140

Reishi (*Ganoderma lucidum*) 37–40,
97, 99–101, 136

retenția fluidelor 26

Rheum officinale 55, 91, 140

ribavirină 8, 9, 13, 17, 111

rubarbă (*Rheum officinale*) 92

Rubus idaeus 100

Rubus villosus 100

S

Salvia miltiorrhiza 56, 140

salvie indiană (*Eupatorium*
perfoliatum) 73, 74, 92, 100
sare 91

săruri biliare 21, 22, 40

schimbări bruște de dispoziție 25, 100

schizandra (*Schisandra chinensis*)
75–76, 98–100, 127–128

Sedum sarmentosum 55, 140

seleniu 80, 81

sfecle 91, 94, 99

simbiogeneză 103

sirop de arțar 94

sistem imunitar 13–16, 19–20, 25,
57, 58, 60, 62, 64–68, 71, 73–75,
77, 79, 81–83, 86–87, 98, 104,
106, 108–109, 121

slăbiciune 31, 64, 66, 73, 99, 120
Smilax china 56, 139
Solanum nigrum 56, 140
 sos pentru salate 91
 spirulină (*Spirulina platensis*) 89–90,
 93, 98, 123
 steatoză 24, 53
 sunătoare (*Hypericum perforatum*)
 100
Symphytum officinale 56, 140

T
 talpa-gâștei (*Leonurus cardiaca*) 101
Tamarix gallica 56, 140
 tătăneasă (*Symphytum officinale*) 56,
 140
Terminalia arjuna 56, 140
 test de detectare a anticorpilor 109
 test de reacție în lanț a polimerazei
 (PCR) 111
 teste ALT/AST 110
 teste de sânge 110
 test HCV b-ADN 111, 112
 tincturi 99, 112, 115, 116, 118
 trifoi roșu (*Trifolium pratense*) 101
Trifolium pratense 101
 tulburări afective sezoniere 100

U
 uleiuri 90, 94, 99, 112, 114
 urechea-iepurelui (*Bupleurum chinense*
 sau *B. falcatum*, *B. fruticosum*,
B. kanoi) 40, 43, 45, 52–54, 65,
 97–98, 100–101, 130
 urinare frecventă 100
 urzică (*Urtica dioica*) 101
 usturoi 91, 100

V
 vaccinuri 11, 13, 107
 variolă 9, 106
Verbascum spp. 100
 vezica biliară 21–22, 41, 43, 52
Vigna sinensis 56, 139
 virusul hepatitei B 10, 134
 virusul pojarului 108, 119
 virusuri 5, 7–10, 10–17, 19–20,
 29–30, 37, 47, 50, 52, 55, 60–62,
 69, 78, 81, 88, 102–109, 112,
 120, 123
 vitamina C 47, 78, 81–82, 98, 119
 vitamina E 77, 81–83, 98
 vitex (*Vitex agnus-castus*) 100

Z
 zinc 80, 83, 98



Peste 500 de milioane de oameni din întreaga lume poartă virusul hepatitei C (HCV), această boală mortală, care poate rămâne nedescoperită timp de ani întregi.

În *Remedii naturiste pentru hepatita C și ficat*, Stephen Harrod Buhner examinează cele mai recente cercetări despre modul în care boala afectează organismul și oferă o alternativă la tratamentele convenționale, deseori prea puțin eficiente. Veți găsi, de asemenea:

- Descrieri clare ale testelor medicale comune și ale tratamentelor pentru hepatita C;
- Un ghid pentru cunoașterea și utilizarea celor mai bune plante medicinale care contribuie la protejarea ficatului și întăresc sistemul imunitar;
- Recomandări utile pentru detoxifierea și fortificarea organismului printr-o combinație între dietă, plante medicinale și schimbări ale stilului de viață.

De același autor, la Editura Litera a mai apărut *Antibiotice din plante*.

În pregătire – *Remedii naturiste pentru oase și articulații sănătoase*, de David Hoffmann